KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van de Tibetan Buddhist Institutes

TIBETAN BUDDHIST INSTITUTES

Programma 2014

Huy - Schoten - Brussel - Partners

> ‘If you ask yourself what to do with your life, I advise you to get acquainted with yourself: try to discover your skills and your shortcomings and get going!’
>
> **Lama Karta**

Beste vrienden,

Gedurende vele jaren is Lama Karta de drijfveer van onze mandala geweest. Hij was de inspiratiebron voor heel wat positieve acties. We willen in dezelfde richting verder gaan.

Vorig jaar was voor ons het moeilijkste en meest uitdagende jaar ooit. Zoals u allemaal weet, hebben we onze geliefde Lama Karta na een slepende ziekte verloren. Sinds hij vertrokken is, zijn er veel dingen veranderd: veel mensen zijn zich betrokken gaan voelen bij onze mandala en hebben op een vrijwillige basis hun verantwoordelijkheid genomen. Hoewel dit proces zijn tijd zal nemen, geeft dit ons moed en hoop voor de toekomst van onze mandala.

Namens Lama Karta willen we u allemaal bedanken voor de inspanningen die u doet om zijn wensen te vervullen. Wij willen onze diepste erkentelijkheid betuigen aan al de mensen die voor de centra en de programma’s hebben gezorgd. We willen ook onze meest oprechte dank betuigen aan de administratieve ploegen, aan het personeel en aan alle vrijwilligers, voor hun permanente hulp en steun.

Ten slotte wensen we u en uw families gelukkige Eindejaarsfeesten en hopen dat 2014 ieder van u Gezondheid, Vreugde en Geluk brengt.

Beste gelukwensen,

Lama Tashi Nyima
Lama Zeupa



TIBETAN BUDDHIST INSTITUTES

Yeunten Ling
HUY

Tibetaans Instituut
SCHOTEN

Institut Nalanda
BRUXELLES

Partners

De leden van de sangha hebben besloten om vanaf heden de overkoepelende naam 'Tibetan Buddhist Institutes' te gebruiken voor onze centra. Deze nieuwe gemeenschappelijke benaming groepeert alle instituten en zal binnenkort ook worden gehanteerd op de vernieuwde website www.tibinst.org

In het verlengde daarvan hebben de Lama's een overeenkomstig logo voorgesteld. Het draaiende Dharmawiel met Lotus is voor beoefenaars van het boeddhisme een herkenbaar symbool. De afbeelding was ooit een geschenk van wijlen Kaloe Rinpochee aan onze instituten. Rinpochee gaf eveneens de toestemming om dit als beeldmerk te mogen gebruiken.

Voor het algemene logo met vermelding 'Tibetan Buddhist Institutes' werd de oranje kleur gekozen. Onze drie centra kregen datzelfde logo, maar telkens voorzien van hun naam en in een andere kleur. Rood voor Yeunten Ling in Huy, blauw voor het Nalanda Instituut in Brussel en groen voor het Tibetaans Instituut in Schoten.

Een vierde logo kreeg de gele kleur en vertegenwoordigt onze partners: Brug der Wijsheid in Kortrijk, Soukhasiddhi Ling in Gaume en Tibetaans Boeddhisme Limburg in Maastricht. Deze groepen werken al vele jaren met ons samen.
Het Naropa Instituut uit Nederland, dat in de loop van 2014 zijn werking stopzet, vindt u ook hieronder terug.

De benamingen en de logo's zullen vanaf nu in al onze publicaties en berichten verschijnen. Op deze manier hopen wij iedereen zo goed mogelijk van dienst te zijn en op een duidelijke, herkenbare wijze te communiceren.

Wij wensen ook heel speciaal Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima te bedanken voor hun inspirerende en verhelderende inbreng.

INHOUD

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website

WWW.TIBETAANS-INSTITUUT.ORG

voor actuele informatie over onze activiteiten!

PROGRAMMA TIBETAN BUDDHIST INSTITUTES

1





INSTITUUT YEUNTEN LING HOEI (HUY)

Januari 2014

DONDERDAG 2 TOT VRIJDAG 31 JANUARI, 10U30

Ngöndro (voorbereidende oefeningen), met Lama Tcheudroeb



Dit aanbod richt zich in het bijzonder tot wie voordien onderricht over de Ngöndro heeft gevolgd en al met deze oefeningen is gestart. U kunt tijdens uw verblijf een beroep doen op Lama Tcheudroeb, die in januari in Yeunten Ling verblijft. Zo kunt u uw eigen praktijk en uw dagschema met Lama bespreken en raad vragen. Maak gerust gebruik van de winterse rust in het instituut om u enkele dagen (of weken) op de praktijk te focussen, geïnspireerd door medebeoefenaars.

De vier specifieke voorbereidende oefeningen zijn
1. Toevlucht en neerbuigingen
2. Dorjee Sempa-meditatie
3. Mandala-offering
4. Guruyoga



Lama Tcheudroeb is geboren nabij de berg Kailash in Tibet, in een familie van yogi's. Nadat hij een klassieke kloosteropleiding had gevolgd in een klooster in India, heeft hij een driejaren retraite volbracht in Rumtek. Vervolgens heeft hij nog een twee jaar durende retraite gedaan die was gewijd aan de Kalachakra Tantra. Hij verblijft voornamelijk in Duitsland. Zijn kennis van rituelen, zijn beheersing van het lesgeven en de Dharma praktijk, alsook zijn onderwijsmethodes worden door velen geapprecieerd.
Graag vooraf inschrijven.

Bijdrage: € 2 per dag. Voor het verblijf zijn de normale tarieven van toepassing. (zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling – Bijdragen)

WOENSDAG 15 JANUARI, 20U

Ritueel van de volle maan

Bij volle maan reciteren we de pudja van Milarepa. Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de Kagyu-school. Zijn mystieke gezangen maken een diepe indruk. Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met bijvoorbeeld koekjes, fruit, of drank die vooraf op de schalen in de tempel worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na het ritueel worden de offergaven gedeeld.
U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 JANUARI, 10U30

Inleiding in het boeddhisme 1, met Viviane Vandormael



Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme te ontdekken: Hoe is het ontstaan en hoe heeft het zich verspreid en ontwikkeld in het Oosten en recentelijk ook in het Westen? We overlopen de belangrijkste stromingen en fundamentele principes uit het boeddhisme. De deelnemers krijgen na elke sessie de kans om vragen te stellen en van gedachten te wisselen.

Zaterdag
- 10u30: Wie was de Boeddha? Welke onderwerpen bracht hij tijdens zijn onderrichtingen ter sprake? Waarom sprak de Boeddha zoveel over het lijden? We analyseren het concept van het zelf en bekijken hoe de storende emoties werkzaam zijn. We bespreken de methoden die het boeddhisme aanreikt om de storende emoties de baas te kunnen.
- 12u: Middagmaal
- 14u-16u: Wat kan het boeddhisme voor het Westen betekenen? Heeft het boeddhisme zich aangepast aan het Westen? Hoe leren we mediteren en welke obstakels kunnen we daarbij ervaren? Welke meditatiemethodes heeft de Boeddha voorgesteld?
- 18u: Pudja van Mahakala en Tchenrezig
- 20u-21u: Meditatie

Zondag
- 7u: Stille meditatie
- 10u30-12u: De drie voertuigen: De evolutie van het oorspronkelijke boeddhisme naar het mahayana en het vajrayana.
- 12u: Middagmaal.
- 14u-16u: De praktijk van de paramita's en het pad van de boddhisattva.

Viviane Vandormael volgt al 25 jaar het dharma–onderricht en de retraites in Yeunten Ling. Ze maakt deel uit van een team van stervensbegeleiders, verzorgt geleide bezoeken in Yeunten Ling en vertegenwoordigt het instituut in de Boeddhistische Unie van België.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

Deze inleiding in het boeddhisme wordt voorlopig enkel in het Frans gegeven

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 JANUARI, 10U30

Yoga en relaxotherapie, met Michèle Quintin

Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. De combinatie van beide brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

Februari 2014

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 FEBRUARI, 10U30

TAI CHI 1, MET NELLO MAURO



De beoefenaar van Tai Chi streeft ernaar in conflictueuze situaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, maar de blik naar binnen te richten. Dit biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken en te ontplooien, ten dienst van een harmonieuze wereld.

Nello Mauro is nationaal Italiaans trainer, specialist in de chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië en komt speciaal van Sicilië naar België om de weekends van 2014 te leiden.
Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn zachtmoedige vrolijkheid, zijn bescheidenheid en deskundige begeleiding.

Zaterdag:
• 10.30 uur: Tai Chi
• 14.30 uur: Tai Chi
• 18.00 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
• 07.00 uur: stille meditatie
• 10.30 uur: Tai Chi
• 14.30 uur: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

De volgende weekends zijn:
• Zaterdag 29 en zondag 30 maart
• Zaterdag 26 (Tai Chi World Day) en zondag 27 april
• Zaterdag 14 en zondag 15 juni
• Zaterdag 27 en zondag 28 september
• Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 8 T/M WOENSDAG 12 FEBRUARI, 10U30

SANGYE MENLA RETRAITE, MET LAMA TCHEUDROEB



Tijdens deze vijfdaagse retraite beoefenen we intensief de meditatie van Boeddha Menla, de Boeddha van de geneeskunde. Deze praktijk helpt ons om de wortel van alle kwalen, de mentale duisternis, aan te pakken. Bij het beoefenen van deze meditatie en het reciteren van de mantra identificeren we onszelf met de zuivere boeddhanatuur van Sangye Menla, waardoor we ons kunnen ontdoen van negatieve gewoontes en destructieve gedachtegangen. Het reciteren van de naam van Boeddha Menla en zijn mantra heeft heilzame gevolgen. Louter het horen van Boeddha Menla's naam zou tot een gunstige wedergeboorte leiden.

Op zaterdag 8 en zondag 9 februari geeft Lama onderricht. Hierbij worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd en de kwaliteiten van Boeddha Menla uiteengezet. De volgende dagen wijden we ons samen aan de praktijk.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

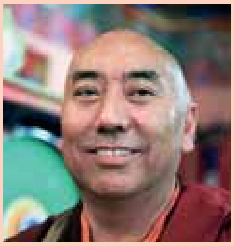
VRIJDAG 14 FEBRUARI, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 15 januari)
Bijdrage: € 2

ZONDAG 23 FEBRUARI, 7U

Herdenking en ceremonies ter ere van Lama Karta



Gedurende 25 jaar heeft Lama Karta voortreffelijk werk verricht in België en in Europa. Hij is bekend geworden om zijn bijzondere onderrichtingen en zijn artistieke talenten. Lama Karta heeft ontelbare individuen bezield op het pad van de dharma. Hij is erin geslaagd, om samen met zijn medelama's en medewerkers in België en omgeving een netwerk uit te bouwen van centra en beoefenaars dat alom kan worden beschouwd als een voorbeeld. Hij is voor ons een buitengewone Lama die heel zijn leven met succes heeft gewijd aan het welzijn van allen, een grote bodhisattva die wij bewonderen en betreuren. ***Gelieve onze website te raadplegen voor bijkomende informatie.***

DINSDAG 25 T/M DONDERDAG 27 FEBRUARI, 10U30

Mahakala, met Lama Tashi Nyima, Lama Tcheudroeb



Naar Tibetaanse gewoonte sluiten we het jaar af met een intensieve Mahakala praktijk om alle negativiteit die we tijdens het voorbije jaar hebben opgestapeld weg te werken. Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de bodhisattva van mededogen. Hij beschermt de dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, negatieve invloeden en mentale duisternis. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid. Gedurende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd met de visualisatie, het offeren van de torma en het reciteren van de mantra.

Iedereen is welkom, ook voor één dag. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt in de tempel ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

Maart 2014

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 MAART

Losar, Tibetaans Nieuwjaar



Samen met de Lama's vieren we Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar. 2014 (in de Tibetaanse kalender 2041) is het jaar van het houten paard. Losar valt dit jaar op zondag 2 maart.

Zaterdag 1 maart:
12 uur: Lunch
15 uur: Filmvoorstelling
18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
20 uur: Onderricht door Lama Tashi Nyima

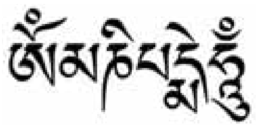
Zondag 2 maart:
07 uur: Wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
10 uur: Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook: Er worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening uitgesproken, we reciteren het gebed van Dewatchen en tot slot wordt er witte bloem de lucht in gegooid terwijl alle deelnemers de volgende wens uitspreken uitspraken: "KI KI SO SO LHA GYAL LO": "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
12 uur: Feestmaaltijd
14 uur: Filmvoorstelling
16u30: Thee met Tibetaanse koekjes
18 uur: Puja van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid om gezellig en ongedwongen bij elkaar te zijn. Dankzij de wensgebeden die we uitspreken starten we het jaar met een heilzame impuls.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

MAANDAG 3 T/M WOENSDAG 5 MAART, 10U30

Recitatie van de mani mantra, met Lama Tashi Nyima en Lama Tcheudroeb

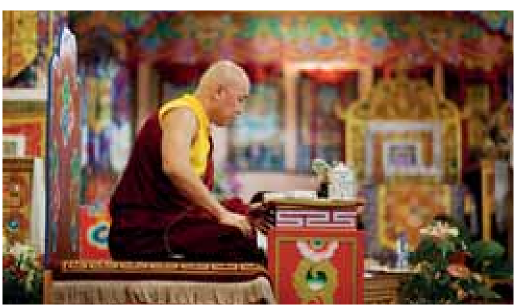


Om het jaar in een positieve sfeer te starten is het in het gebied van de Himalaya gebruikelijk om in groep de mani mantra van Tchenrezig te reciteren, de bodhisattva van mededogen. Tijdens het onderricht op de eerste dag worden de verschillende dimensies van deze mantra uitgelegd. Het intensief reciteren van de mantra bevordert ons mededogen voor alle levende wezens. Daarenboven wordt de kracht van de mantra versterkt door de beoefening in groep.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 8 EN ZONDAG 9 MAART, 10U30

Mediteren, een progressieve aanpak – Shinee 1, met Lama Zeupa



Dit is het eerste van een cyclus van zes weekends. De gehele cyclus wordt gewijd aan de shineepraktijk, omdat we zonder innerlijke rust geen inzicht kunnen ontwikkelen. Shinee of kalmtemeditatie betekent 'in vrede vertoeven'. De geest die tot rust is gebracht en zich niet gemakkelijk laat afleiden vertoeft in meditatieve concentratie of shamatha (Sanskriet). Het is de specifieke wens van de Lama's om u de gelegenheid te bieden een dergelijke intensieve training door te maken.

De onderrichtingen zijn gebaseerd op het meditatiehandboek 'The Ocean of Certainty' van de negende Karmapa. Dit handboek geeft een beschrijving van de progressieve weg van de meditatie en wordt ook in de kloosters gebruikt. De Lama verklaart de basistekst en begeleidt de oefensessies. De verkorte basistekst 'Opening the door to Certainty' werd samengesteld door Bokar Rinpochee en is verkrijgbaar in het instituut.

Wij raden u aan om de hele cyclus te volgen omdat de opeenvolgende stadia van het stabiliseren en het plaatsen van de geest stap voor stap worden ingeoefend.

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 12 en zondag 13 april, shinee 2, met Lama Tashi Nyima
- Zaterdag 17 en zondag 18 mei, shinee 3, met Lama Zeupa
- Zaterdag 13 en zondag 14 september, shinee 4, met Lama Tashi Nyima
- Zaterdag 11 en zondag 12 oktober, shinee 5, met Lama Zeupa
- Zaterdag 29 en zondag 30 november, shinee 6, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 MAART, 10U30

Tibetaanse schilderkunst 1, met Tharphen

Ook dit jaar bieden wij u een actieve stage aan in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder de deskundige begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, die wordt erkend als een van de grootste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Van zijn vader heeft hij het vak geleerd: tien jaar lang was hij bij hem in de leer. Gega Lama heeft enorm veel betekend voor de bloei van onze mandala. De fresco's in de kleine tempel, de Boeddha in de tempeltuin, de boeddhabeelden van de stupa en vele thangka's in de grote tempel zijn allemaal van zijn hand.



Stapsgewijs geeft Tharphen de cursisten een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Iedereen die wil kennismaken met de Tibetaanse schilderkunst of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans kan spreken.

Het ritme en het verloop van de lessen wordt bepaald door de verwachtingen en de vorderingen van de studenten. Wie het tekenen onder de knie heeft, kan met kleur leren werken en beginnen aan de eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer zijn voor deze stage onontbeerlijk.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 MAART, 10U30

Yoga weekend 1, met Karma Chookela Bhutia



Yoga is een oude Indische discipline die ondermeer helpt om angsten te verlichten. Het brengt de beoefenaar de nodige innerlijke rust, verwijdert de spanningen uit het lichaam en werkt diep in op de wervelkolom. De series eenvoudige houdingen kunnen door iedereen worden aangeleerd. Ze verbeteren eveneens de concentratie, doen negatieve gedachtes afnemen en brengen relaxatie en een welzijn op een diep niveau.
Karma Chookela Bhutia is afkomstig uit Sikkim in India en woont nu al enkele jaren in Luik. Zij is de jongste zus van Lama Zeupa en een gediplomeerde yoga lerares uit de internationale yogaschool"Rishikesh Yogpeeth" in India. Zij zal een introductie geven in de Hatha Yoga.

We leren fysieke oefeningen die gericht zijn op het versterken en vitaliseren van het lichaam, ademhalingsoefeningen die helpen om de geest te concentreren en ontspanningstechnieken die de emoties kalmeren. Het is bewezen dat het regelmatig beoefenen van de Hatha yoga houdingen het lichaam in een optimale conditie houdt en de gezondheid bevordert.

Ook de Vinyasa-vorm komt uitgebreid aan bod. Deze intense en gedisciplineerde vorm van Hatha yoga is onlosmakelijk verbonden met de ademhaling en vormt de naadloze vloeiende verbinding tussen de verschillende houdingen. Het regelmatige ritme van de ademhaling dicteert de snelheid en de duur van de beweging. Samen vormen ze een harmonieus geheel en bevorderen een rustige, meditatieve geest.

Het programma ziet eruit als volgt:
Zaterdag:
- 10.30 uur: Yoga
- 14.30 uur: Yoga
- 18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 07.00 uur: stille meditatie
- 10.30 uur: Yoga
- 14.30 uur: Yoga

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Er wordt les gegeven in het Engels en het Frans. Er is vertaling in het Nederlands voorzien.

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 30 mei en zondag 1 juni
- Zaterdag 26 en zondag 27 juli
- Zaterdag 20 en zondag 21 september
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 15 en zondag 16 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZONDAG 16 MAART, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 15 januari)

ZATERDAG 22 EN ZONDAG 23 MAART, 9U

Tibetaanse taal 1, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup





Ook dit jaar starten we met een nieuwe reeks Tibetaanse taal voor beginners. Deze lessen worden gegeven door Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup. U maakt kennis met het alfabet, de kalligrafie en de grondbeginselen van de grammatica. Gerichte oefeningen en conversatie helpen u om het Tibetaans onder de knie te krijgen. De lessen worden gegeven in het Engels en in het Frans.

Nayeli Anguérin behaalde een Master in de Tibetaanse taal en cultuur aan 'l Ecole des Langues Orientales' in Parijs en specialiseerde zich verder gedurende zeven maanden aan het Instituut voor Voortgezette Tibetaanse Studies 'Sarah Lobtra' in Dharamsala. Ze geeft lessen Spaans en Engels in Parijs en werkt sinds drie jaar als tolk. Ze is gespecialiseerd in het Tibetaans boeddhisme.

Phurbu Dhondup is geboren in Lhasa. Hij is op dertienjarige leeftijd uit Tibet gevlucht en heeft zijn opleiding in India gekregen. Hij bereikte zijn bachelor diploma aan het Instituut voor Voortgezette Tibetaanse Studies 'Sarah Lobtra' in Dharamsala in 2004 en behaalde eveneens een pedagogisch diploma.

Het verdere inhoudelijke aanbod zal worden afgestemd op de vragen, de verwachtingen en de vorderingen van de groep in zijn geheel en de studenten afzonderlijk.

De cursus 'Tibetaanse taal in zes delen' van het Instituut kunt u zich geheel of gedeeltelijk ter plaatse aanschaffen en bijkomend studiemateriaal word u aangeboden door de lesgevers.

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 18u.

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 19 en zondag 20 april
- Zaterdag 21 en zondag 22 juni
- Zaterdag 23 en zondag 24 augustus
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 22 EN ZONDAG 23 MAART , 10U30

Inleiding in het boeddhisme 2, met Viviane Vandormael

(zie 18 en 19 januari)

Het eerste weekend (zie 18-19 januari) beschouwde al in vogelvlucht de 2500 jaar oude boeddhistische tradities. Dit tweede weekend heeft als doelstelling enkele essentiële concepten uit het boeddhisme te verdiepen en de wegen te verkennen die kunnen leiden tot wijsheid.

Diverse onderwerpen zullen behandeld worden:
- de ervaring van het lijden
- het juiste begrip van de term 'leegte'
- het pad van de bodhisattva en de transcendente deugden

Verder wordt er ook gesproken over
- het concept van een 'Ik' en de grote vraag betreffende de transmigratie
- de bewustzijnsstaten en de natuur van de geest
- het nemen van toevlucht

En vervolgens zullen we het ook hebben over de praktijken in het oude boeddhisme, het zen-boeddhisme en het vajrayana.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

Deze inleiding in het boeddhisme wordt voorlopig enkel in het Frans gegeven

ZATERDAG 29 EN ZONDAG 30 MAART, 10U30

Tai Chi 2, met Nello Mauro

(Zie 1 en 2 februari)

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 26 (Tai Chi World Day) en zondag 27 april
- Zaterdag 14 en zondag 15 juni
- Zaterdag 27 en zondag 28 september
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

April 2014

ZATERDAG 5 T/M VRIJDAG 11 APRIL, 10U30

Powa, met Lama Zeupa

- Zaterdag 5 maart: onderricht
- Zondag 6 t/m vrijdag 11 april: praktijk



De Powa praktijk is een krachtig middel om zich voor te bereiden op het sterven. Wie tijdens zijn leven vertrouwd raakt met deze meditatie versterkt zijn vermogen om op het ogenblik van de dood zijn bewustzijn te richten op 'het zuivere veld van grote gelukzaligheid' dat verbonden is met Boeddha Amitabha. De schrikwekkende aspecten van het sterven worden tot rust gebracht. Een intensieve beoefening leidt tot meesterschap over onze geest tijdens het stervensproces.

De Powa retraite is een zeer intensief gebeuren. Daarom vragen wij aan de deelnemers zich in te schrijven voor de hele stageperiode. Maak gebruik van de unieke gelegenheid om een hele week lang samen met Lama Zeupa te oefenen.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 12 EN ZONDAG 13 APRIL, 10U30

Mediteren, een progressieve aanpak – Shinee 2, met Lama Tashi Nyima

(zie 8 en 9 maart)



Het is ook mogelijk om elk weekend afzonderlijk bij te wonen.

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 17 en zondag 18 mei, shinee 3, met Lama Zeupa
- Zaterdag 13 en zondag 14 september, shinee 4, met Lama Tashi Nyima
- Zaterdag 11 en zondag 12 oktober, shinee 5, met Lama Zeupa
- Zaterdag 29 en zondag 30 november, shinee 6, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 201

DINSDAG 15 APRIL, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 15 januari)

ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 APRIL, 9U

Tibetaanse taal 2, beginners en gevorderden met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup

(Zie 22 en 23 maart)

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 21 en zondag 22 juni
- Zaterdag 23 en zondag 24 augustus
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 19 T/M WOENSDAG 23 APRIL, 10U30

Tara retraite, met Lama Ngawang

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij verschijnt als een mooie, sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend gezicht. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Tara staat bekend om haar snelle en onmiddellijke tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen. Ze onderwerpt de demonen, ze verjaagt nare dromen en ruzies. Tara deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".

Tijdens deze retraite ligt de focus op de opbouw van de visualisatie, het reciteren van de lofgezangen en de mantra, de mudra's en het gebruik van de rituele instrumenten. Tijdens de eerste dag is er een onderricht voorzien en worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd. De overige dagen kunnen we gezamenlijk praktijk beoefenen.

Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee, waar hij eveneens de driejaren retraite volbracht. Lama heeft nadien nog gedurende zes jaar gestudeerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 26 EN ZONDAG 27 APRIL, 10U

Tai Chi 3 : Werelddag Tai Chi en Qi Gong 2014, met Nello Mauro

Op zaterdag 26 april vindt de werelddag Tai Chi en Qi Gong plaats. Deze dag werd officieel erkend door de wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties en door verschillende regeringsinstanties over de hele wereld.
Dit evenement vindt gelijktijdig plaats in 50 staten van Amerika, en in 60 verschillende landen over de hele wereld.

In Yeunten Ling te Huy wordt deze dag gevierd in samenwerking met Nello Mauro, nationaal Tai Chi trainer van Italië en wereldwijd erkend als specialist in de chen stijl.

Tijdens deze dag voorzien we drie sessies:
10u tot 11u: Gemeenschappelijk gedeelte
11u tot 11u30: Training per school
11u30 tot 12u: Presentatie per school

Wij nodigen de bekende Belgische scholen uit om aan deze dag te participeren. Iedereen is hartelijk welkom op zaterdagochtend. Om praktische redenen vragen we om u toch op voorhand in te schrijven en aan te stippen of u ook aan het vervolg van de stage deelneemt.

De voormiddag is gratis voor alle deelnemers.
Voor het middagmaal vragen we een bijdrage van € 12,50.

Het vervolg van het weekend zal verlopen zoals een gewoon stageweekend.

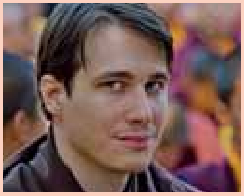
Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 14 en zondag 15 juni
- Zaterdag 27 en zondag 28 september
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Mei 2014

DONDERDAG 1 T/M ZONDAG 4 MEI, 10U30

Abhidharma : de vijf aggregaten, met Tulku Trinlay Rinpochee



Tulku Trinlay Rinpochee is geboren in Frankrijk. Zijn moeder is Amerikaanse en zijn vader is Fransman. Beide ouders kregen tekenen dat het een bijzondere geboorte zou worden. Op tweejarige leeftijd werd hij door de zestiende Karmapa als een reïncarnatie herkend van Khakyab Rinpochee, een leraar van de karma kagyu school, die op jonge leeftijd stierf. Deze leraar had een nauwe band met Kaloe Rinpoche. Toen Trinlay aan zijn ouders herhaaldelijk zijn wens had te kennen gegeven om zijn leven in een klooster door te brengen, nam Kaloe Rinpochee de jonge Trinlay onder zijn vleugels.

Trinlay Rinpochee vervolmaakte zijn dharmaopleiding aan verschillende instituten en studeerde westerse filosofie aan de Sorbonne. Momenteel reist hij 4 tot 5 maanden per jaar door Europa, Amerika en Azië om dharma–onderricht te geven. De overige tijd besteedt hij aan zijn doctoraat en retraites.

Tijdens deze vierdaagse behandelt Tulku Trinlay Rinpochee de vijf aggregaten. Een juist begrip van de vijf aggregaten is cruciaal voor het begrijpen van het lijden. Zij vormen de voedingsbodem voor hunkering en dragen op deze wijze bij tot ons toekomstig lijden.

Als basis voor het onderricht wordt het boek 'Gateway to Knowledge' van Mipham Rinpochee gebruikt. Het onderricht wordt gegeven in het Frans en vertaald in het Nederlands.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

WOENSDAG 14 MEI, 20 U

Ritueel van de volle maan- Wesak

(zie 15 januari)

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 MEI , 10U30

Mediteren, een progressieve aanpak – Shinee 3, met Lama Zeupa

(zie 8 en 9 maart)

Het is ook mogelijk om elk weekend afzonderlijk bij te wonen. De volgende weekends zijn:

- Zaterdag 13 en zondag 14 september, shinee 4, met Lama Tashi Nyima
- Zaterdag 11 en zondag 12 oktober, shinee 5, met Lama Zeupa
- Zaterdag 29 en zondag 30 november, shinee 6, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

DONDERDAG 29 MEI T/M MAANDAG 2 JUNI, 10U30

Manjushri Retraite, met Lama Seunam





Gedurende vijf dagen beoefenen we de meditatie van Manjushri.
De bodhisattva Manjushri vertegenwoordigt het wijsheidsprincipe van alle boeddha's in het vajrayana-boeddhisme. Hij draagt het zwaard dat door alle verwarring heen snijdt. Hij wekt ons uit de slaap van de storende emoties en bevrijdt ons van de ketenen van karma.

Lama Seunam zal de meditatiepraktijk verklaren en samen met ons inoefenen. In het onderricht krijgen we een inzicht in de boeddhistische omschrijving van wijsheid en hoe deze verschilt van andere vormen van kennis.

Deze korte praktijk van Manjushri is eveneens een vaardig middel in het Tibetaans boeddhisme om het intellect aan te scherpen en de helderheid van geest te bevorderen.

Lama Seunam geeft al 25 jaar lang boeddhistische onderrichtingen in Frankrijk. Hij is erg vertrouwd met de westerlingen en drukt zich vlot uit in het Frans. Net zoals onze eigen Lama's, werd hij door zijn geestelijke leraar, de Venerabele Kaloe Rinpoche, naar Frankrijk gezonden na zijn retraite van drie jaar en drie maanden.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 31 MEI EN ZONDAG 1 JUNI, 10U30

Yoga weekend 2, met Karma Chookela Bhutia

(zie 15 en 16 maart)

De volgende weekends zijn:
• Zaterdag 26 en zondag 27 juli
• Zaterdag 20 en zondag 21 september
• Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
• Zaterdag 15 en zondag 16 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

Juni 2014

ZONDAG 8 JUNI, 10U30

Leren mediteren, GRATIS dagactiviteit, met Lama Zeupa

Het was de wens van Lama Karta om elk jaar een gratis activiteit aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief bleek de afgelopen jaren een groots succes. Wij hopen dat vele mensen van dit aanbod gebruik zullen maken. Vooral zij die doorgaans niet de gelegenheid hebben om deel te nemen aan de activiteiten van het instituut.

Lama Zeupa zal afwisselend uitleg geven en de oefensessies leiden.
Lama geeft les in het Engels. Er is enkel vertaling voorzien in het Frans.

We vragen aan iedereen om zich op voorhand in te schrijven en de sfeer in het instituut te respecteren. Indien u de nacht ervoor wenst te logeren in het instituut, kan dat aan de normale tarieven. Gelieve wel tijdig in te schrijven indien u wenst te overnachten.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling voorzien in het Nederlands.

VRIJDAG 13 JUNI, 20U

Ritueel van de volle maan – Saga Dawa Duchen

Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en de dag dat hij definitief het Nirwana inging. Vooral deze volle maan is een belangrijke en voorspoedige periode voor dharmabeoefening.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 JUNI, 10U30

Tai Chi 4, met Nello Mauro

(zie 1 en 2 februari)

De volgende weekends zijn:
• Zaterdag 27 en zondag 28 september
• Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 JUNI, 9U

Tibetaanse taal 3, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup

(Zie 22 en 23 maart)

De volgende weekends zijn:
• Zaterdag 23 en zondag 24 augustus
• Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
• Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZONDAG 22 JUNI, 10U30

Toevlucht nemen, met Lama Tashi Nyima



Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de leraar), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars).

Toevlucht nemen doe je best niet zomaar eventjes tussendoor. Het vraagt een minimale vorm van toewijding. Het is belangrijk de tijd te nemen om je te informeren over de precieze kwaliteiten van de drie juwelen en over de beslissing na te denken. Het boekje van Lama Karta, "Toevlucht nemen in de Boeddha", kan u hierbij helpen. Als je er ten volle van overtuigd bent dat je je leven wil enten op de Boeddhistische principes, dan kan je toevlucht nemen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze die zou betekenen dat men zich afzet tegen andere tradities. Want in de tijd van de Boeddha werd eenieder al aangeraden respect te betonen voor alle tradities. Indien iemand beslist de Boeddha als persoonlijke gids te beschouwen, de dharma als een leidraad in het leven en de sangha als een ondersteuning, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtsceremonie is een formele bevestiging van dit inzicht.

Dankzij de toevlucht zullen de resultaten van positieve en heilzame activiteiten beter gedijen. Een krachtige tendens schrijft zich in het leven van de beoefenaar in.

Lama Tashi Nyima legt 's morgens uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen. In de namiddag kan er toevlucht worden genomen.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van 22 inclusief het middagmaal (12,5 euro). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts 9,50 euro te betalen.

VRIJDAG 27 T/M ZONDAG 29 JUNI, 10U30

Karling Shidro, met vele bezoekende Lama's

Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee, organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama's die in Europa resideren. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode vanaf het sterven tot het begin van een nieuw leven. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven. Door aan deze puja's deel te nemen worden wij tijdens het bardo geholpen. Tijdens deze driedaagse worden er wensgebeden uitgesproken voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal. We gedenken tijdens deze editie in het bijzonder Lama Karta.



Zaterdagavond, om 20u, is er onderricht.
Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de nieuwe tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een offerritueel.

Het is ook mogelijk om voor één of twee dagen deel te nemen.
De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking in de tempel.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

Juli 2014

WOENSDAG 2 EN DONDERDAG 3 JULI, 10U30

Matchig Labdreun, met Lama Tashi Nyima

Deze uitzonderlijke Tibetaanse vrouw werd in haar tijd (12e eeuw) ook door de koning opgemerkt. Als kind al was ze zo toegewijd aan de dharma dat hij in haar de incarnatie herkende van de dakini van de wijsheid. Ze legt de kloostergeloften af en volgt de beste leraren: Onder hun supervisie slaagt ze erin van alle gehechtheid aan het ego op te geven en in strenge afzondering leeft ze van de opbrengsten van haar bedelnap. Ze kreeg de volledig transmissie van haar linie en van het mahayana – onderricht. Ze verdiepte zich jarenlang in de pranjaparamitta en heeft dit onderricht volledig geïntegreerdd. Nadien leefde ze in familieverband als moeder van twee kinderen met haar spirituele partner Topabhadra waarna ze terugkeert naar haar meester en haar Tcheudpraktijk verfijnt. Tcheud is de eerste praktijk die vanuit Tibet naar India werd uitgevoerd. Talloze leerlingen verdrongen zich om haar praktijk te leren kennen en kwamen zelfs helemaal vanuit India om haar te ontmoeten. Haar raadgevingen bevatten uitzonderlijk vaardige middelen om passionele gehechtheid aan het ego door te hakken.



De de krachtige leringen en scherpzinnige inzichten van deze vrouwelijke yogi bereiden ons voor op de Tcheud retraite tijdens de volgende drie dagen. Het is een voorspoedig teken dat deze onderrichtingen in ons instituut worden voorgesteld.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

VRIJDAG 4 T/M ZONDAG 6 JULI, 10U30

Tcheud retraite, met onze Lama's

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid, van gehechtheid aan de bestaansvormen. De praktijk hakt door alle struikelblokken en mentale sluiers heen: Woede, obsessies, angst en onwetendheid over de ware natuur van het zelf en de fenomenen worden met wortel en tak uitgeroeid. De beoefening bestaat uit het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. Hierdoor wordt het begrip van de leegte van de leegte van de beoefenaar aan een ultieme test onderworpen en wordt zijn mentaal landschap ten gronde getransformeerd. (grondig??)
De praktijk is gebaseerd op de prajnaparamita soetra en de tantra's. De yogini Matchig Labdreun heeft deze rituele beoefening ontwikkeld. Volgens Matchig bestaat de kern van de praktijk uit het leren beschouwen van tegenslag als een vriend. De praktijk werd door de 3de Karmapa gesystematiseerd en geïntroduceerd in de Kaguy scholen.
Enkele dagen van intensieve praktijk.
Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, vooral omdat onze Lama's deelnemen aan alle sessies.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 12 JULI, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 15 januari)

ZATERDAG 19 T/M DONDERDAG 24 JULI, 10U30

Zomerretraite – leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima

Deze intensieve retraite kan telkens opnieuw op veel bijval rekenen. Alle deelnemers verheugen zich over de meditatie ervaringen die ze hebben opgedaan. De basis van de praktijk is het leren tot rust brengen en het concentreren van de geest. Alle stadia van de meditatieve absorptie komen aan bod. De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, slaperigheid, opgejaagd zijn en afgeleid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze instructies.

Al wat bestaat, zowel in Samsara als in Nirvana, gebeurt in de geest. Alle grote yogi's geven dan ook de raad om alles wat we waarnemen en denken grondig te onderzoeken. Van nature is de geest helder en licht. Discursieve gedachten verbergen de oorspronkelijke lichtheid van onze geest. De analytische meditatie stelt ons in staat om te onderzoeken wat er zich in onze geest afspeelt. Zo ontwikkelen we inzicht in de manier waarop onze geest functioneert.

Dagelijkse praktijksessies leren ons om de geest in een ongekunstelde en onverstrooide toestand te plaatsen.

Lama wordt geprezen om zijn systematische aanpak en zijn sprekende metaforen. Het voorbeeld van een beslagen beoefenaar en meditatiemeester geeft vele deelnemers de smaak om de meditatie een plek te geven in het dagelijks leven.

De retraite is toegankelijk voor iedereen, ook voor wie nog niet vertrouwd is met meditatie. Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 26 EN ZONDAG 27 JULI, 10U30

Yoga weekend 3, met Karma Chookela Bhutia

(zie 15 en 16 maart)

- Zaterdag 20 en zondag 21 september
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 15 en zondag 16 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

ZONDAG 27 JULI, 10U30

Bodhisattva geloften, met Lama Zeupa

Wie een sterk engagement op zich wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van alle levende wezens, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de bodhisattva geloften te mogen nemen. Op het ogenblik dat hij de verlichting bereikt, ziet de bodhisattva af van zijn intrede in nirvana, omdat hij zich wil engageren om andere levende wezens te helpen om de verlichting te bereiken. Ingesteld zijn op de verlichting van alle levende wezens behoort tot het wezen van een bodhisattva, het is een tweede natuur: 'Hoe ontelbaar de wezens ook zijn, ik neem mij voor om ze uit hun lijden te bevrijden.'
Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kan u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door Lama Zeupa. In de ochtend zal Lama uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die de bodhisattva geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van €22 het middagmaal (€ 12,50) . Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

MAANDAG 28 JULI T/M VRIJDAG 1 AUGUSTUS, 10U30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Zeupa

Deze krachtige eeuwenoude praktijk voorziet ons van vaardige middelen die ons leren hoe we alle omstandigheden van het dagelijkse leven kunnen gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten:

- De voorbereidende praktijken
- Het opwekken van de verlichtingsgeest
- Raadgevingen voor het dagelijks leven
- Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
- Criteria om de vooruitgang af te toetsen
- Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling. (Tonglen)
- Praktische raadgevingen

Een ideale gelegenheid om het Boeddhisme te leren integreren in de dagelijkse werkelijkheid van ons gezinsleven en ons werk.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

Augustus 2014

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 AUGUSTUS, 10U30

Gezinsweekend voor kinderen tussen 7 en 14 jaar en hun ouders, met Lama Zeupa et Lama Tashi Nyima

Voor het eerst organiseert het instituut een weekend dat speciaal gericht is op kinderen en hun ouders. Tijdens dit weekend maken we kennis met het levensverhaal van de Boeddha. Er worden workshops aangeboden waarin de kinderen zich creatief kunnen uitleven met al hun zintuigen. Ouders en kinderen krijgen de gelegenheid om hun eerste stappen te zetten in de praktijk van de meditatie. Deze initiatie is volledig aangepast aan het niveau en het bevattingsvermogen van de kinderen.

U krijgt de mogelijkheid om met de Lama's van gedachten te wisselen en iedereen wordt uitgenodigd om ook deel te nemen aan de dagelijkse rituelen van het Instituut. De aanwezigheid van de ouders is wenselijk. Het weekend wordt begeleid door Manu Grisar, Jeanne De Mayer en Krista De Mey.

Gelieve onze website te raadplegen voor alle bijkomende informatie.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 AUGUSTUS, 10U30

Yoga en relaxotherapie, met Michèle Quintin



Yoga, een duizendjarige wetenschap, helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psycho-fysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en bezorgdheid. De combinatie van beide helpt de energieën in het lichaam te beheren en bevordert het loslaten in de geest.
Rust, kalmte en de vreugde van het voelen, zijn het resultaat. Deze workshop is geschikt voor iedereen. Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

WOENSDAG 6 T/M ZONDAG 10 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse Yoga, met Lama Zeupa

De Venerabele Kaloe Rinpochee, die één van de grootste Yogi's was van onze tijd, heeft deze Yoga specifiek ontwikkeld voor het Westen. Het is een unieke combinatie van lichamelijke oefeningen en het trainen van de geest. De oefeningen werken op drie niveau's: Lichaam, (ademhaling), spraak (recitatie) en geest (meditatie) worden aangesproken.

Lama Zeupa is sinds jaar en dag een getraind beoefenaar van de yoga. Naast de tibetaanse Yoga heeft hij zich in de loop der jaren ook andere variaties van yoga en mentale krijgskunsten eigen gemaakt, zoals de Yougyoga, de Tai Chi en de Qi Gong.



Lama Zeupa zal eerst een algemeen onderricht geven over zijn bevindingen in het pragmatisch onderzoek dat hij de laatste jaren doet naar de wederzijdse beïnvloeding van lichaam en geest. Hij gaat daarvoor te rade bij leraren uit verschillende disciplines zoals de Tai Chi, Qi Gong en de Yougyoga.

In de sessies die volgen krijgen we de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen. Tijdens de praktijklessen komen zowel Nangpee - yoga-, ademhalings- als Qi Gong oefeningen aan bod.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 10 AUGUSTUS, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 15 januari)

WOENSDAG 13 T/M ZONDAG 17 AUGUSTUS, 10H30

Retraite voor jongvolwassenen, met Jeanne De Mayer

Deze retraite is iets voor jou wanneer:

- Je tussen 16 en 30 jaar oud bent, je voelt je aangesproken door het Boeddhisme, maar je weet niet waar je spirituele praktijk mee te starten
- Je graag jongeren wil ontmoeten die zich net als jij voor spiritualiteit interesseren
- je simpelweg nieuwsgierig bent

We wisselen in groep van gedachten, delen onze ervaringen, beoefenen de meditatie en de yoga, we volgen onderricht bij de Lama's. Tegelijk participeren we aan het dagelijkse leven in Yeunten Ling.

De volgende vragen komen uitgebreid aan bod: Op welke manier kunnen we meer harmonie creëren in onze omgeving? Hoe kunnen we onze manier van leven verbeteren, en onze geest daarop afstemmen? Hoe kunnen we concreet bijdragen aan een betere wereld?

Toch is het voornaamste doel om vijf dagen te vertoeven in een voortreffelijke atmosfeer; Twijfel niet om je vragen en suggesties in verband met deze retraite door te mailen naar Jeanne De Mayer (yeunten.ling@tibinst.org) die deze vijfdaagse in overleg met de Lama's coördineert.



Jeanne De Mayer is boeddhiste sinds haar kindertijd en is opgegroeid in de nabijheid van de Lama's en Yeunten Ling en Nalanda. Van opleiding is ze leerkracht, dus jongeren en kinderen zijn haar roeping.

Gelieve onze website te raadplegen voor alle bijkomende informatie.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

VRIJDAG 22 T/M ZONDAG 24 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse schilderkunst 2, met Tharphen

Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste, een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.

Iedereen die hier kennis mee wil maken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans spreekt.

De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.

Meebrengen: papier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 AUGUSTUS, 9U

Tibetaanse taal 4, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup

(Zie 22 en 23 maart)

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

WOENSDAG 27 T/M ZONDAG 31 AUGUSTUS, 10U30

Dzogchen, met Rigzin Jatseun Rinpochee, een grote Nyingmapa-meester uit Taiwan



Het bezoek van Jatseun Rinpochee is al drie jaar een hoogtepunt in ons zomerprogramma. Rinpochee weet op een heel indringende wijze mensen te begeleiden in hun praktijk. Iedereen ervaart het onderricht dat hij geeft als een uitzonderlijk sterke stimulans op de weg naar zelfkennis en naar diepzinnige realisatie van de ultieme waarheid.

De onderrichtingen zijn gebaseerd op een bekende Dzogchen-overdrachtslijn. Zij leggen sterk de nadruk op de ontplooiing van de innerlijke helderheid van de geest. Hoe kan een zelfbevrijdende tendens in het bewustzijn worden opgewekt? Beide aspecten zijn belangrijk: standvastigheid bewerkstelligen en de spontane innerlijke dynamiek van de geest ontwikkelen.

Dit jaar worden de onderrichtingen van de twee vorige jaren afgerond. Rinpochee zal de bijbehorende initiaties geven. In de maandelijkse e-nieuwsbrieven leest u ten gepaste tijde meer details over deze retraite. Inschrijven voor deze gratis nieuwsbrieven kan eenvoudig via onze website.

We raden u aan deze dagen vrij te houden, want de ontmoeting met een authentiek leraar als Jatseun Rinpochee betekent een bijzondere zegen. Wij hopen dat de vorige deelnemers ook bij deze cyclus zullen aansluiten. Nieuwe geïnteresseerden zijn zeker welkom, ook voor één of meerdere dagen.

Rigzin Jatseun Rinpochee wordt beschouwd als de emanatie van een van de 25 belangrijkste leerlingen van Goeroe Rinpochee. In zijn vorig leven was hij een Terteun, een ontdekker van verborgen teksten.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling – Bijdragen

September 2014

BOEDDHISTISCHE UNIE BELGIE
BUDDHISM.BE
UNION BOUDDHIQUE BELGE

ZONDAG 7 SEPTEMBER, 10U

Feest van het boeddhisme, georganiseerd door de Boeddhistische Unie van België

Sinds 1996 organiseert de Boeddhistische Unie van België het 'Feest van het boeddhisme'. Dit laat het grote publiek toe om nader kennis te maken met haar lidverenigingen. Alle grote stromingen van het boeddhisme zijn hierbij vertegenwoordigd: theravada, mahayana et vajrayana.

Verschillende activiteiten worden aangeboden: belangrijke leraars geven onderricht, introductie tot meditatie en voordrachten. Voor de kinderen zijn er aangepaste activiteiten, wat de ouders ook toelaat om gemakkelijker deel te nemen aan activiteiten van hun keuze. Het feestelijk programma bevat muzikale concerten en er kunnen lekkere Aziatische hapjes genuttigd worden. Iedereen kan een praatje maken met de vertegenwoordigers van de boeddhistische verenigingen in de infostands, of er iets kopen. Het is tegelijk een unieke gelegenheid om het domein van Yeunten Ling te bezoeken met haar prachtige tempels en tuin.

Het gedetailleerde programma wordt later meegedeeld op de website van de Boeddhistische Unie van België en op onze website. Er zullen folders beschikbaar zijn.

Er is de hele dag een pendeldienst voorzien vanaf het station van Huy en de parking van de centrale van Tihange.

DINSDAG 9 SEPTEMBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 15 januari)

ZATERDAG 13 EN ZONDAG 14 SEPTEMBER, 10U30

Mediteren: een progressieve aanpak uit praktijk - Shinee 4, met Lama Tashi Nyima

(Zie 8 en 9 maart)

Het is ook mogelijk om elk weekend afzonderlijk bij te wonen. De volgende data zijn:

- Zaterdag 11 en zondag 12 oktober, shinee 5, met Lama Zeupa
- Zaterdag 29 en zondag 30 november, shinee 6, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 201

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 SEPTEMBER, 10U30

Yoga weekend 4, met Karma Chookela Bhutia

(zie 15 en 16 maart)

De volgende weekends zijn:
- Zaterdag 18 en zondag 19 oktober
- Zaterdag 15 en zondag 16 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

ZATERDAG 20 T/M WOENSDAG 24 SEPTEMBER, 10U30

Witte Tara retraite, met Lama Tashi Nyima

- zaterdag 20 september: onderricht
- zondag 21 t/m woensdag 24 september : praktijk

De witte Tara, ook Arya of edele Tara genoemd, manifesteert zich om obstakels die men tegenkomt op het pad van de bevrijding van het lijden weg te werken. De praktijk van de witte Tara vernietigt de conceptuele en emotionele sluiers waardoor de ware natuur van de geest ontsloten wordt. Ook uiterlijke obstakels worden aangepakt. Het belangrijkste uiterlijke obstakel is de dood, de witte Tara staat dan ook voor het aspect van lang leven.
Een dergelijke retraite is heilzaam voor de deelnemers, voor het instituut als zodanig en voor alle levende wezens.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 SEPTEMBER, 10U30

Tai Chi 5, met Nello Mauro

(zie 1 en 2 februari)

Het volgende weekend is:
- Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

Oktober 2014

WOENSDAG 8 OKTOBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 15 januari)

ZATERDAG 11 EN ZONDAG 12 OKTOBER, 10U30

Mediteren: een progressieve aanpak uit praktijk - Shinee 5, met Lama Zeupa

(Zie 8 en 9 maart)

Het is ook mogelijk om elk weekend afzonderlijk bij te wonen. De volgende data zijn:
- Zaterdag 29 en zondag 30 november, shinee 6, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 OKTOBER, 10U30

Yoga weekend 5, met Karma Chookela Bhutia

(zie 15 en 16 maart)

De volgende weekend is:
- Zaterdag 15 en zondag 16 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2014’

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 OKTOBER, 9U

Tibetaanse taal 5, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup

(Zie 22 en 23 maart)

De volgende weekend is:
• Zaterdag 22 en zondag 23 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2014’.

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 OKTOBER, 10U30

Bardo, onderricht en meditatie, met Lama Zeupa

Bardo betekent “tussenliggende periode”, een periode tussen twee andere.
Alles kan beschreven worden als een tussenliggende periode of een bardo: een gedachte, een meditatie, een droom, het tijdsverloop tussen de geboorte en de dood. Alles heeft een begin en een einde. Tegelijkertijd is er een continuüm dat ononderbroken door al deze ups en downs, doorheen het geboren worden en sterven, blijft doorlopen.

Lama Zeupa zal de eigenheid van de verschillende bardo’s verhelderen:
• de bardo van de droom
• de bardo die verloopt tussen de geboorte tot net voor het sterven
• de bardo van het overgaan of het sterven
• de bardo van de dood tot net voor de wedergeboorte
• de bardo van het heldere licht
• de bardo van de wording of de geboorte

Lama legt uit hoe we ons op deze ultieme overgang kunnen voorbereiden en laat ons zien wat de voordelen zijn van deze benadering van leven, sterven en geboren worden.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2014

WOENSDAG 29 OKTOBER T/M ZONDAG 2 NOVEMBER, 10U30

Amitabha onderricht, gevolgd door een vierdaagse retraite, met Lama Zeupa



Om zich op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van de mantra. Tijdens deze meerdaagse wordt in het bijzonder Lama Ogyen herdacht, de eerste Lama die het centrum heeft geleid. Onze gedachten gaan ook uit naar onze geliefde Lama Karta, aan wie we zoveel te danken hebben. Men kan bij deze gelegenheid de wens uitspreken dat alle projecten van het centrum voorspoedig verlopen. Ook al onze geliefden en onze Sangha leden die intussen zijn gestorven worden herdacht.

Woensdag 29 oktober onderricht om 10.30 uur en om 15 uur.
Vanaf donderdag 30 oktober intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra.
Op zondag 2 november om 14.30 uur wordt de retraite afgesloten met een feestelijke tsok-pudja, een offerritueel.
Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

November 2014

DONDERDAG 6 NOVEMBER

Ritueel van volle maan

(zie 15 januari)



ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 NOVEMBER, 10U30

Yoga weekend 6, met Karma Chookela Bhutia

(zie 15 en 16 maart)

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

ZATERDAG 22 EN ZONDAG 23 NOVEMBER, 10U30

Tai Chi 6, met Nello Mauro

(zie 1 en 2 februari)

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 22 EN ZONDAG 23 NOVEMBER, 9U

Tibetaanse taal 6, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin en Phurbu Dondup

(Zie 22 en 23 maart)

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'.

ZATERDAG 29 EN ZONDAG 30 NOVEMBER, 10U30

Mediteren: een progressieve aanpak uit praktijk - Shinee 6, met Lama Zeupa

(Zie 8 en 9 maart)

Dit weekend verloopt in volledige stilte.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een meerpersoonskamer. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2014'

December 2014

ZATERDAG 6 DECEMBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 15 januari)

VRIJDAG 19 DECEMBER, 20U

Nyoeng Nee & Nyen Nee, Onderricht door Lama Zeupa

Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring en is verbonden met de duizendarmige Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal per dag gezamenlijk uitgevoerd in de grote tempel.

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziektes, het ontwikkelen van mededogen en het zuiveren van negatief karma. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel zuivert. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

Als u voor het eerst een dergelijke intensieve vastenervaring meemaakt is het belangrijk om het onderricht van de Lama over deze praktijk bij te wonen.

U kunt kiezen tussen:

- **Nyoeng Nee, de volledige vastenpraktijk**: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegelaten. Tijdens de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;

• **Nyen Nee, de halve vastenpraktijk**: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.
Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend (5u30) van start te gaan. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.
Deze belangrijke zuiveringspraktijk is een ideale manier om samen met een Lama een intensieve retraite-ervaring op te doen en zo het jaar af te sluiten.

Iedereen is welkom.

VRIJDAG 19 (19U) TOT MAANDAG 22 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 1

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZONDAG 21 (19U) TOT WOENDAG 24 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 2

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

WOENSDAG 24 EN DONDERDAG 25 DECEMBER

Kerstfeest

Voor boeddhisten is Jezus een verlichte persoon, die de boeddhanatuur volledig verwezenlijkt heeft. Daarom is het kerstfeest ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden.

Woensdag 24 december:
18 uur Mahakala-ritueel
19 uur feestmaaltijd

Donderdag 25 december:
10 uur Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
12 uur feestmaaltijd.

Er wordt een bijdrage van € 59 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op maandag of op dinsdag wordt € 20 gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer € 8. Deze pakjes worden maandagavond onder de deelnemers verloot.

Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

DONDERDAG 25 (19U) TOT ZONDAG 28 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 3

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen

ZATERDAG 27 (19U) TOT DINSDAG 30 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

Bijdrage: zie p.29 Praktische inlichtingen Yeunten Ling - Bijdragen



Praktische inlichtingen Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor **gewone leden**	€ 19 per dag
cursus/onderricht voor **niet-leden**	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
kasteel standaardkamer per nacht	€ 9
kasteel 2-persoonskamer per nacht	€ 25 (€ 12,50 per persoon)
nieuw gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
nieuw gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
studio 2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
Ontbijt	€ 5
Middagmaal	€ 12,50
Avondeten	€ 6

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn standaardprijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u uw exacte bijdrage wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen via een simulatie op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te drukken op de knop 'herberekenen'. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p.61)

OVERNACHTEN IN YEUNTEN LING

Kamerkeuze

1. Kasteel Standaardkamer: een gemeenschappelijke kamer (minimum 3, maximum 8 personen) in het kasteel, die u deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.
2. Kasteel Tweepersoonskamer: Omdat het aanbod beperkt is, raden we u aan bij deze keuze te opteren voor een kamer in de nieuwe gebouwen A & B (zie 3).
3. AB Een- of Tweepersoonskamer: een comfortabele kamer in de nieuwe logementgebouwen. U deelt een douche & toilet met de bewoners van twee of drie kamers. Elke kamer heeft een balkon.
4. Studio 1 persoon of 2 personen: in AB of Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet. Elke studio heeft een terras.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren (9 euro per persoon)



Wat hebt u nodig?

- een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop
- een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop.

Gelieve zelf mee te brengen

- Badlaken, handdoek, toiletgerief.
- Zaklantaarn in de wintermaanden.
- Extra eetwaren of fruit, volgens uw behoefte, geneeskundige voorschriften of persoonlijke dieet.

Wat omvat het volpension?

- Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
- Theepauze met koekjes rond 16.30 uur.
- Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
- De hele dag door thee en bronwater.

Onderhoud van kamers en badkamers

Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u hem zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:

- vloer schoonmaken
- douche en toilet schoonmaken
- vuilbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen (vraag een vuilniszakje aan het onthaal bij uw inschrijving)
- op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt
- Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de opslagruimte. Wat ontbreekt, vraagt u op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt en nalaat om ons hierbij te helpen. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.

Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het inschrijfformulier op onze website.
Dankzij het intranetsysteem krijgt u onmiddellijk een exacte berekening te zien, met inbegrip van uw ledenkorting. Nieuwe leden betalen hun lidmaatschap best vooraleer ze zich via de website inschrijven voor een cursus. Zo genieten ze bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, ...) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

IBAN: BE39 2400 2910 1519 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.
Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf.
Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: cursus, gift, soort lidmaatschap, ...

EEN DAG IN YEUNTEN LING

- 7 uur: Meditatie
- 8 uur: Ontbijt
- 9 uur – 10 uur: Karma yoga (vanaf de 2de dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
- 10.30 uur: Onderricht
- 12 uur: Middagmaal
- 13.30 uur – 14.30 uur: Karma yoga (de 1ste dag; hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laatste cursusdag
- 15 uur: Onderricht of beoefening
- 16.30 uur: Theepauze
- 18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
- 19 uur: Avondmaal
- 20 uur: Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- 22 uur: Rust in de gebouwen.

AFSPRAKEN EN INTERNE ORDE

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 18u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14.30 uur uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal.
- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.
- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen: hulp in de keuken, onderhoud van de gebouwen en de tuin.

Wij danken u voor uw begrip en bereidwillige medewerking!

GELEID BEZOEK: ELKE ZONDAG OM 14U

Een gelegenheid om het centrum te bezoeken via een rondleiding. Voor vele mensen biedt dit bezoek een eerste en aangename kennismaking met de werking van het instituut en met het boeddhisme.
Belangstellenden krijgen uitleg over de stoepa, de tempel en het boeddhabeeld. We vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het instituut en zo meer.
Warm aanbevolen als eerste kennismaking. Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage:
- € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen)
- € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

Groepen kunnen een geleid bezoek, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme', aanvragen. Een folder daarover wordt u op aanvraag toegestuurd.





TIBETAANS INSTITUUT

(Karma Sonam Gyamtso Ling)

SCHOTEN

U wordt van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

Iedere maandagavond is gewijd aan stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden.
Een ideale manier om samen praktijk te beoefenen.

Eén woensdagmiddag per maand is er een geleide stille meditatie.
Deze mogelijkheid wordt op aanvraag van enkele geïnteresseerden behouden.

Iedere donderdagavond is er een vaste dharma-bijeenkomst, met drie mogelijkheden:

- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van de Lama's.
- de sadhana van Tchenrezig , gecombineerd met stille meditatie.
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De voorgestelde dagprogramma's hebben plaats op zaterdag. Om deel te nemen dient u zich vooraf in te schrijven. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.
Drie zondagnamiddagen organiseren we een opendeurdag met een geleid bezoek.

U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er in de bibliotheekruimte gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes.

Het dharma-winkeltje is open iedere weekdag tijdens de kantooruren en ook voor en na iedere activiteit.

Afgelopen zomer hebben we de ornamenten aan de buitenzijde van de tempel volledig vernieuwd. Het zijn juweeltjes van schilderkunst geworden. Ook de stoepa werd onder handen genomen en is volledig gerenoveerd. Een heus titanenwerk! De tempelruimte zelf kreeg een grondige poetsbeurt, vele vrijwilligers hebben hier aan meegewerkt. Daar zijn we heel dankbaar voor.

Het resultaat mag er zijn!
Kom gerust een kijkje nemen!



HARTELIJK DANK AAN DE VRIJWILLIGERS!





Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibetaans-instituut.org voor de actuele informatie over onze activiteiten!

Januari 2014

MAANDAG 6 JANUARI OM 20U

STILLE MEDITATIE

U kunt deelnemen aan de shinee/shamata meditatie (tot rust brengen van de geest). Deze stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht de mentale opwinding tot rust te brengen, de geest te leren plaatsen door het ontwikkelen van aandacht en opmerkzaamheid.
Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest.
Occasioneel geeft een van onze medewerkers instructies voor beginners en alle beoefenaars.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

WOENSDAG 8 JANUARI VAN 14U-15U

STILLE MEDITATIE

Bijdrage: € 2
(zie 6 januari)

DONDERDAG 9 JANUARI OM 20U

MEDITATIE VAN TCHENREZIG EN STILLE MEDITATIE



Op donderdagavond doen we samen de meditatie die gebaseerd is op het ritueel van Tchenrezig. Tchenrezig staat voor al het mededogen dat ooit betoond werd en dat aanwezig is in de geest van alle levende wezens. De recitatie van de tekst en van de mantra bevordert het ontwikkelen van onvoorwaardelijk mededogen dat recht uit het hart komt. Na het reciteren van de mantra 'Om Mani Pema Hoeng' wordt een stille meditatie van een twintigtal minuten ingelast. Iedereen is steeds welkom.

Bijdrage: € 2

MAANDAG 13 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 14 JANUARI OM 19U

Kennismakingssessie 'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels



Mindfulness wordt tegenwoordig gedefinieerd als een open, niet-oordelende aandacht voor datgene wat zich in je ervaring afspeelt in het huidige moment: stilstaan bij het nu, met nieuwsgierigheid en mildheid.
In bredere zin staat mindfulness voor een bepaalde vorm van meditatie stammend uit boeddhistische tradities en zelfs voor een algemene levensinstelling – een manier van zijn – gebaseerd op de Dharma (de onderrichtingen van de Boeddha). Sinds eeuwen beoefenen boeddhisten deze vorm van meditatie, met het oog op de verlichting.
Mindfulness is geen relaxatie. De bedoeling van mindfulness oefeningen is niet zozeer om te ontspannen dan wel om een bepaald soort kwaliteit van aandacht te ontwikkelen. Vaak is het effect daarvan dat men zich ontspannen en rustig voelt, maar dat is niet altijd het geval.

Wekelijkse sessies gedurende 8 weken op dinsdagavond van 19u tot 21u. Plus één dagsessie gepland op 1 maart 2014 van 9u30 tot 16u.

Bijdrage: € 320, inclusief werkboek en audiobestanden met oefeningen voor thuis.
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk.

DONDERDAG 16 JANUARI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Op regelmatige basis worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd en dit in aanwezigheid van een van onze Lama's.



Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Bijdrage: € 2

MAANDAG 20 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 21 JANUARI OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 23 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 27 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 28 JANUARI OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 30 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(Zie 9 januari)

Februari 2014

MAANDAG 3 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

DINSDAG 4 FEBRUARI OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

WOENSDAG 5 FEBRUARI VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 6 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 10 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 11 FEBRUARI OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 13 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 17 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 18 FEBRUARI OM 19U

Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 20 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 24 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 25 FEBRUARI OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 27 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

Maart 2014

ZATERDAG 1 MAART OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

MAANDAG 3 MAART OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

DINSDAG 4 MAART OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

WOENSDAG 5 MAART VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 6 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op 2 maart valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de benedenzaal zetten.

MAANDAG 10 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 11 MAART OM 19U

'Mindfulness Based Stress Reduction', met Veronique Michiels

(zie 14 januari)

DONDERDAG 13 MAART OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 17 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

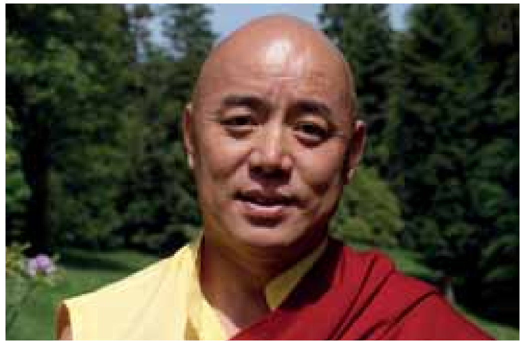
DONDERDAG 20 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZATERDAG 22 MAART OM 10U30

Dagprogramma 'Het potentieel van de Boeddha kwaliteiten in ons', met Lama Zeupa



Lama zal vertrekken van een tekst van de derde Karmapa Ranjung Dorjee, gebaseerd op de meest diepzinnige onderrichtingen die de Boeddha gaf . Via zijn verzen geeft Ranjung Dorjee ons een precieze en gedetailleerde uitleg over de kenmerkende eigenschappen van de natuur van onze geest. Deze natuur verschilt eigenlijk in niets met die van de Boeddha. Alleen herkennen we de Boeddha-natuur van onze geest niet, omdat die zo opgesloten zit en ingepakt wordt door de werking van onze individuele gewone, alledaagse geest.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 24 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 27 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZONDAG 30 MAART

Geleid bezoek om 15u

Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.



Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig. Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

MAANDAG 31 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

April 2014

WOENSDAG 2 APRIL VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 3 APRIL OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 14 APRIL OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 17 APRIL OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

DONDERDAG 24 APRIL OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZATERDAG 26 APRIL OM 10U30

Dagprogramma 'De bevrijding in de Lotus Soetra', met Lama Zeupa

De Lotus Soetra wordt beschouwd als een van de belangrijkste en meest invloedrijke soetra's van het boeddhisme. In de Lotus Soetra legt Boeddha uit dat alle levende wezens het Boeddhaschap - een innerlijke levensstaat van absoluut geluk, vrijheid van angst en van alle illusies - kunnen bereiken. Want de boeddhastaat is inherent aanwezig in alles wat leeft. Door deze innerlijke levensstaat verder te ontwikkelen zijn alle mensen in staat hun problemen te overwinnen en een vervuld en actief leven te leiden en midden in de samenleving te staan. De Lotus Soetra is ook uniek omdat zij voor iedereen de weg opent naar het bereiken van verlichting, zonder onderscheid van geslacht, ras, sociale status of opleidingsniveau.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 28 APRIL OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 29 APRIL OM 20U

Onderricht 'Wat is het boeddhisme', met Lama Karma Trinlay Rinpochee



Wij zijn zeer vereerd met het bezoek van Trinlay Rinpochee, de eerste erkende Westerse reïncarnatie van de Karma Kagyu School.
Tulku Rinpochee werd geboren in 1975 in Zwitserland uit een Franse vader en een Amerikaanse moeder. Na zijn geboorte is de familie naar India vertrokken om de zestiende Karmapa te ontmoeten. Die erkende hem als de opvolger van een belangrijke Boeddhistische leraar. Het was Kaloe Rinpochee, een goede vriend van zijn voorganger, die de jongen verder begeleidde tijdens een traditionele spirituele opleiding. Vanaf 17 jaar zal Trinlay Rinpochee ook een westerse opleiding krijgen aan de Sorbonne Universiteit in Parijs. Hij spreekt vloeiend Engels, Frans en Tibetaans en geeft les in vele Boeddhistische centra in Europa, Azië en de VS.

Als introductie op het vierdaagse onderricht in Hoei, waar Tulku Trinlay het boek 'Gateway to Knowledge', van Mipham Rinpochee behandelt, zal hij vanavond nader ingaan op het begrip 'boeddhisme'. Want waar staat deze term nu precies voor? Kloppen onze voorstellingen en ideeën over het boeddhisme wel met de realiteit? Een ideale gelegenheid om kennis te maken met deze erudiete meester.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

Mei 2014

MAANDAG 5 MEI OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

WOENSDAG 7 MEI VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

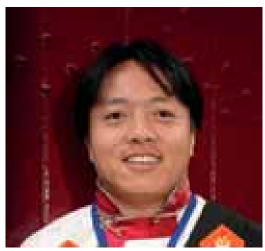
DONDERDAG 8 MEI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZATERDAG 10 MEI OM 10U30

Dagprogramma 'Kennismaking met de Tibetaanse schilderkunst', met Tharphen



Kunst heeft in Tibet en India vooral tot doel de beoefenaar te helpen herinneren aan een hogere werkelijkheid en aan zijn eigen innerlijke mogelijkheden. De intensieve, nauwkeurige manier van lijnen trekken en vormen creëren is te vergelijken met meditatie. Het geconcentreerd tekenen van boeddhistische figuren en symbolen kan leiden tot een bijzondere innerlijke ervaring.
Tharphen is de zoon van Gega Lama, één van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Gedurende tien jaar genoot Tharphen in Kathmandu een intensieve opleiding in het atelier van zijn vader. Zo leerde hij van hem de fijne kneepjes van het vak, die hij nu graag met ons deelt. Stap voor stap geeft hij de deelnemers een inwijding in de Tibetaanse teken- en schilderkunst.

Je hoeft niet getraind te zijn in het tekenen of schilderen. Iedereen kan het leren. In die zin is het programma geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Elke cursist wordt namelijk individueel begeleid. Samen met Tharphen maak je een kleine thangka, die je na de les kan meenemen. Gelieve daarom mee te brengen: papier, passer, meetlat, potloden, gom, houtskool, penseel en zwarte inkt.

Naast de praktijk is er in het programma ook een theoretisch luik voorzien. Daar verneem je iets meer over de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl. Er wordt ook dieper ingegaan op de verschillende gebruiken van kleur.
Tharphen geeft zijn begeleiding in het Nederlands en het Engels. De dag start om 10u30 en eindigt rond 15u30.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 12 MEI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 15 MEI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 19 MEI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 22 MEI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 26 MEI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

Juni 2014

MAANDAG 2 JUNI OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

WOENSDAG 4 JUNI VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 5 JUNI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

DONDERDAG 12 JUNI OM 20U

Onderricht 'Het belang van Milarepa in de Kagyu overdrachtslijn', met een Lama



De wijze yogi Milarepa is van grote betekenis in de mondelinge overdrachtslijn van de Kagyu traditie. Zijn verhaal illustreert het belang en de waarde van een spirituele vriend of gids.
Want als we onze geest onderzoeken, bevinden we ons op onbekend terrein. Daarom is een goede gids onontbeerlijk. We hebben een meester nodig die de nodige kwaliteiten heeft om ons te wijzen op de valkuilen en de obstakels die zich kunnen voordoen. De grote yogi Milarepa bereikte de verlichting enkel door de steun en aanwijzingen van zijn leraar Marpa. Maar er wordt ook gezegd dat zonder leerling om instructies aan te geven, het voor een meester niet langer zinvol is om in leven te blijven.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

ZONDAG 15 JUNI

Geleid bezoek om 15u

(zie 30 maart)



MAANDAG 16 JUNI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 19 JUNI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

ZATERDAG 21 JUNI OM 10U30

Dagprogramma 'Meditatie van het Indringend Inzicht of Lhakthong', met een Lama

Het beoefenen van shinee brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, lhakthong genoemd of de meditatie van het heldere, doordringende inzicht. Eenmaal de geest tot rust is gebracht en geconcentreerd kan verblijven op een punt, ontstaat er ruimte in de geest. Nu kunnen we zijn werking op een analytische manier verder onderzoeken. Waar bevindt hij zich? Hoe functioneert hij? Van waar komen gedachten? Waar gaan ze naartoe? Zo ontstaat er geleidelijk aan een helder en diepgaand inzicht in verband met de natuur van de geest.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 23 JUNI OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 26 JUNI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

Juli 2014

In juli is er geen programma in Schoten.
Wij verwijzen u graag naar het uitgebreide aanbod in Yeunten Ling deze maand.

Augustus 2014

MAANDAG 4 AUGUSTUS OM 20U

'Aanroeping van de Lama Van Verre'en Stille meditatie

(Zie 6 januari)

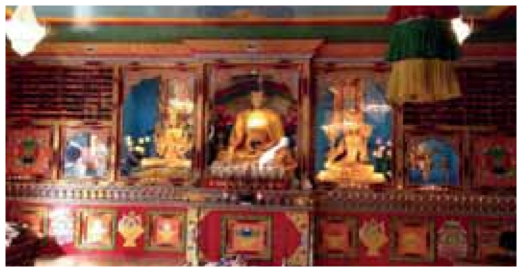
WOENSDAG 6 AUGUSTUS VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 7 AUGUSTUS OM 20U

Onderricht 'Tchenrezig en de koning van de mantra's', met een Lama



Tchenrezig vertegenwoordigt het universele, perfecte mededogen van alle Boeddha's en stimuleert de beoefenaar om dit ideaalbeeld in zichzelf op te wekken en te ontwikkelen.
Om te mediteren op dit aspect, hebben we uitleg nodig over zijn visualisatie en de betekenis van zijn mantra "Om Mani Pema Hoeng". Deze mantra wordt ook wel de 'koning van alle mantra's' genoemd, omwille van de ontelbare weldaden die voortvloeien uit zijn recitatie.
Lama zal uitleg geven over deze meditatie, die wij al jarenlang elke donderdag beoefenen.
Een goede gelegenheid om het belang van deze praktijk te leren kennen, ons geheugen op te frissen over dit onderwerp of onze beoefening meer kracht bij te zetten en te verdiepen.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

MAANDAG 11 AUGUSTUS OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 14 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 18 AUGUSTUS OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 21 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 25 AUGUSTUS OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 28 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

September 2014

MAANDAG 1 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

WOENSDAG 3 SEPTEMBER VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 4 SEPTEMBER OM 20U

Onderricht 'Dzogchen', met Rigzin Jatseun Rinpochee



Het bezoek van deze grote Nyingmapa-meester uit Taiwan is een hoogtepunt in ons programma. De ontmoeting met een authentieke leraar als Rigzin Jatseun Rinpochee betekent een bijzondere zegen. Rinpochee geeft op een heel indringende wijze les en iedereen ervaart zijn onderricht als een sterke stimulans op de weg naar zelfkennis en naar diepzinnige realisatie van de ultieme waarheid.

Dit onderricht belooft een mooie introductie te worden in de dzogchen-onderrichtingen. Daarin wordt sterk de nadruk gelegd op de ontplooiing van de innerlijke helderheid van de geest en de zelfbevrijdende tendensen in het bewustzijn.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

MAANDAG 8 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 11 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZATERDAG 13 SEPTEMBER OM 10U30

Dagprogramma 'De korte praktijk van de Boeddha, met een Lama

De korte praktijk van de Boeddha wordt in verschillende basisteksten, zoals de Prajnaparamita vermeld. Het is een boeiende, directe praktijk die

toelaat de Boeddha levendig in onze herinneringen en gedachten te houden. Deze korte en krachtige praktijk is gemakkelijk om aan te leren en is erg geschikt als dagelijkse beoefening.
Lama zal de bedoeling, de visualisatie en de diepere betekenis uitleggen, en samen met ons oefenen.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 15 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 18 SEPTEMBER OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 22 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 25 SEPTEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 29 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

Oktober 2014

DONDERDAG 2 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 6 OKTOBER OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

WOENSDAG 8 OKTOBER VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 9 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 13 OKTOBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 16 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

ZATERDAG 18 OKTOBER OM 10U30

Dagprogramma 'Het pad van de Bodhisattva in de Soetra van de Tien Velden', met een Lama

De onderrichtingen over het pad van de Bodhisattva zijn typisch voor het Mahayana boeddhisme. Het is een voorbeeld van de diepe wens om de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens, een verlangen om iedereen te helpen zich te kunnen bevrijden van het lijden. De weg van de Bodhisattva wordt in 'de Soetra van de Tien Verlichte Velden' door de Boeddha beschreven als tien niveaus, velden of spirituele stadia waar de kwaliteiten van de wijsheid zich kunnen ontwikkelen en verder verdiepen.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

MAANDAG 20 OKTOBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 23 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

ZONDAG 26 OKTOBER

Geleid bezoek om 15u



(zie 30 maart)

MAANDAG 27 OKTOBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 30 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

November 2014

MAANDAG 3 NOVEMBER OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

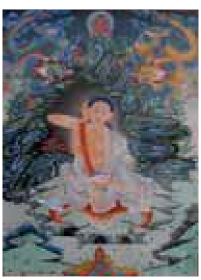
WOENSDAG 5 NOVEMBER VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 6 NOVEMBER, 20U

Ritueel van volle maan



Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa. Milarepa, de beroemde Tibetaanse yogi, is leerling van Marpa, de stichter van de kagyu school. Hij is bekend om zijn mystieke gezangen.
U kunt een bijdrage leveren aan dit ritueel door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes) of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en dit vooraf op de schalen te leggen die daarvoor beschikbaar zijn. Bloemen, kaarsjes en wierook worden ook gewaardeerd.
Na de meditatie nuttigen we samen de offergaven. Iedereen is welkom.

Bijdrage : € 2

ZATERDAG 8 NOVEMBER OM 10U30

Dagprogramma 'Boeddhistische visie over leven en dood', met een Lama

Hoe kijkt het boeddhisme naar het leven, het sterven en de dood? Welke raadgevingen kunnen we gebruiken en hoe kunnen we er ons op voorbereiden?

We horen vaak spreken over de bardo's, karma en reïncarnatie, maar wat betekenen deze termen precies binnen het boeddhisme? Het Tibetaans boeddhisme beschrijft gedetailleerd wat er na de dood in en met het bewustzijn gebeurt. Het is geen droom, geen vooronderstelling en ook niet 'niets'. Maar wat is het dan precies? En welke meditaties kunnen ons nu al helpen met het voorbereiden op het sterven? Een belangrijke gewoonte tijdens ons leven om de naderende dood goed voorbereid tegemoet te treden.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en vooraf betaling noodzakelijk

MAANDAG 10 NOVEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DINSDAG 11 NOVEMBER OM 10U (7 TOT 9 JARIGEN) EN OM 14U (10 TOT 12 JARIGEN)

Kinderdagprogramma, met Krista De Mey en Manu Grisar



Regelmatig worden er rondleidingen in en rond de Tibetaanse tempel gegeven. Maar dat is vooral naar volwassenen toe. Nu bieden wij een rondleiding aan helemaal op maat van de kinderen. Speels en met een spannende zoektocht, en ruimte waar ze al hun vragen kunnen afvuren. We bekijken alles vanuit een verwondering en houden het boeiend en leuk.

Na de rondleiding en het beantwoorden van hun vragen volgt een creatieve verwerking die ze dan ook mee naar huis mogen nemen. Een drankje mag niet ontbreken.

We werken met twee leeftijdsgroepen. In de voormiddag is het voor de 6 tot en met 9 jarigen van 10 tot 12u, in de namiddag de 10 tot en met 12 jarigen van 13u tot 15u.
Wat brengt je kind best mee: een schort zodanig dat de kleertjes niet vuil worden tijdens het verwerkingsmoment. Zet dus je spruit gerust af op het uur dat je hierboven kan vinden.

Bijdrage : € 5

DONDERDAG 13 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 17 NOVEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 20 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 16 januari)

MAANDAG 24 NOVEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 27 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

December 2014

MAANDAG 1 DECEMBER OM 20U

Stille meditatie

(Zie 6 januari)

WOENSDAG 3 DECEMBER VAN 14U-15U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 4 DECEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

MAANDAG 8 DECEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 11 DECEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 9 januari)

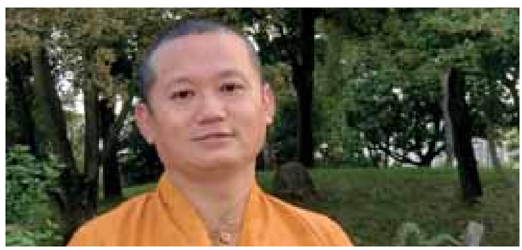
MAANDAG 15 DECEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 6 januari)

DONDERDAG 18 DECEMBER OM 20U

Onderricht 'Boeddhisme in het dagelijks leven', met Lama Ngawang



Meesten van ons zijn niet in de mogelijkheid om hun leven al mediterend in een grot in de bergen door te brengen. Hoe brengt men de raadgevingen van de Boeddha in praktijk in het dagelijks leven, hetzij op het werk of in het dagelijks leven?

Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee, waar hij eveneens de driejaren retraite volbracht. Lama heeft nadien nog gedurende zes jaar gestudeerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)





NALANDA INSTITUUT BRUSSEL

Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.
Elke woensdagavond zijn er pudja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.
Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.
Een maal per maand is er op donderdag avond een geleide meditatie in de Engelse taal.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website **(www.institut-tibetain.org)**.

Partners




NAROPA INSTITUUT
CADZAND, NEDERLAND

BOEDDHISTISCH STUDIE- EN RETRAITECENTRUM

Het Naropa Instituut heeft als doel de boeddhistische leer, zoals die in de Tibetaanse Kagyu-traditie is overgedragen, kenbaar te maken. Het Instituut is opgezet voor alle mensen, boeddhisten en niet-boeddhisten, om in alle rust, even ver weg van het lawaai van de wereld, praktijk te doen. Om voor kortere of langere tijd studie en meditatie te kunnen beoefenen en om cursussen en stages te volgen onder begeleiding van een van onze Lama's of een gastdocent.

Het Naropa Instituut wordt gerund door vrijwilligers. Natuurlijk schakelen wij waar nodig professionals in, maar bestuur en staf, de mensen op de receptie en het terrein, de hulpkrachten in de keuken en de financiële administratie, dat zijn allemaal vrijwilligers.
De tarieven om deel te nemen aan de cursussen en de teachings kunnen hierdoor laag worden gehouden. Dat geldt niet alleen voor de vierdaagse cursus Tibetaans schilderen met Tharphen, maar vooral voor de nieuwe serie teachings van het Naropa Instituut: Gampopa "Jewel Ornament of Liberation".

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibetaans-instituut.org voor de actuele informatie over onze activiteiten!

Programma 2014

Gampopa: "Jewel Ornament of Liberation"

Gampopa studeerde in zijn jeugd medicijnen bij zijn vader (die dokter was) en hij behaalde daarin een hoog kennisniveau. Hij werd in zijn omgeving een beroemd dokter en "heler" die miraculeuze genezingen verrichtte.

Zijn op jonge leeftijd gesloten huwelijk was gezegend met de geboorte van een zoon en een dochter, maar beide kinderen stierven op zéér jonge leeftijd als gevolg van een epidemie. Ook zijn vrouw werd door deze epidemie getroffen en wat Gampopa ook met medicijnen probeerde, het had geen effect. Aan haar sterfbed beloofde Gampopa monnik te worden en te zoeken naar aanvullende wegen om het lijden, zowel fysiek als mentaal, volledig uit het menselijk bestaan te bannen.



Op 26 jarige leeftijd werd hij monnik en bestudeerde hij bij vele meesters de Kadampa traditie, die gebaseerd is op de Lamrim, het geleidelijke en gestructureerde pad zoals voorgesteld door Atisa. Gampopa zocht naar een "snellere weg" en werd leerling van Milarepa, van wie hij het Mahamoedra onderricht ontving. In zijn boek "The Jewel Ornament of Liberation" komen het onderricht van de Kadampa en het Mahamoedra onderricht samen in de onderscheiden Kagyu benadering en in 1125 stichtte Gampopa de Kagyu school. Zijn belangrijke leerling Düsum Khyenpa stichtte vervolgens de Karma Kagyu School en werd de eerste Karmapa.

Voor wie zich verder wil verdiepen in de dharma, de basis- principes van het Tibetaans boeddhistische pad, startte het Naropa Instituut in 2013 met een cursus over het boek "The Jewel Ornament of Liberation van Gampopa (1079 – 1153).

De volledige titel van dit boek luidt:
"The explanation of the stages on the Mahayanic Path towards Liberation, called a Jewel Ornament of Liberation or the Wish-Fulfilling Gem of the Noble Doctrine". Vertaling Herbert V. Guenther ISBN 0-87773-378-3

Gedurende 6 weekenden werd in 2013 aandacht gegeven aan de Hoofdstukken 1 t/m 15

De Lama's zullen in 2014 gedurende 5 weekenden in het voorjaar/zomer het onderricht over het boek continueren en afronden.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 FEBRUARI, OM 10U30

Shinee Meditatie - Perfektie van Meditatieve Concentratie (Hoofdstuk 16), met Lama Tashi Nyima

In de laatste weekenden van 2013 zijn al een aantal Paramita's onderwerp van gesprek geweest en de draad wordt nu weer opgepakt bij de vijfde Paramita: de Paramita van de Perfectie van Meditatieve Concentratie.

Door de beoefening van moreel besef, meditatieve concentratie en wijsheid worden mededogen en inzicht tot (verdere) ontwikkeling gebracht waarbij moreel besef mededogen doet opwekken en door meditatieve concentratie zal het inzicht toenemen. Mededogen en wijsheid moeten altijd als een eenheid optreden; zonder mededogen geen inzicht, en zonder inzicht geen mededogen.

De schakel tussen de twee wordt gevormd door de paramita van de concentratie omdat meditatie de sleutel is tot het ontwikkelen van jezelf en het succesvol voortgaan op het spirituele pad.

Het fundament van de meditatiepraktijken wordt gevormd door het tot rust brengen van de geest: Kalmtemeditatie, ook wel Shinee genoemd. De onrust in de geest, ontstaan door talrijke opkomende gedachten (de waterval) dient langzaam maar gestaag (via 9 stadia) naar een stabiele rust (het gladde oppervlak van een spiegelend meer) te evolueren. In de Shinee praktijk bekommeren we ons niet om "de inhoud/strekking" van gedachten en begrippen. Waar we ons op moeten richten is de geconcentreerde aandacht, de gedachten opmerken op het moment dat ze zich voordoen, vaststellen dat ze er zijn om ze vervolgens geheel los te laten en niet in de "gedachten trein" te stappen die tot verdere onrust zou leiden. De geest moet worden gestabiliseerd en opkomende gedachten moeten worden bedwongen zodat ze geen stof doen opwaaien. Shinee meditatie betekent niet alleen rust en éénpuntige concentratie opbouwen maar legt de fundamenten om de inherente kwaliteiten van de geest, en vooral het heldere begripsvermogen, vrij te maken.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 MAART, OM 10U30

Lhaktong Meditatie - Perfektie van Meditatieve Concentratie (Hoofdstuk 16 - deel 2), met Lama Tashi Nyima

De Lhaktong meditatie heeft als doel het verwerven van inzicht en wijsheid. In deze praktijk wordt, in tegenstelling tot de Shinee meditatie, wel gebruik gemaakt van gedachten en begrippen maar dan vanuit een situatie waarin de geest tot rust is gebracht (door de Shinee) om tot dieper inzicht te komen in onszelf en onze visie op de gebeurtenissen in ons bestaan aan te scherpen.
De methode van reflectie die we bij de Lhaktong meditatie toepassen kan worden aangeduid als

een meditatieve denkwijze. Als we ons met dit soort reflecties gaan bezighouden dan zullen we erdoor veranderen omdat onze visie op de “wereld” gaat veranderen. We overdenken dan vragen als ‘wat is onszelf’ en wat is de relatie van dit zelf met de buitenwereld of met de ultieme werkelijkheid. Zo lang dit inzicht ontbreekt zal de primaire oorzaak van ons lijden, onze onwetendheid, niet worden weggenomen.

De Shinee en Lhagtong praktijk zijn in principe volg tijdelijk maar kunnen vanaf een bepaald punt effectief in combinatie worden ingezet om de focus te behouden cq. terug te brengen.



ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 APRIL, OM 10U30

De perfektie van wijsheid (hoofdstuk 17), met een Lama

Het met enthousiaste energie beoefenen van de Paramita’s en het daardoor opstapelen van vele, vele verdiensten zal de “reiziger” uiteindelijk moeten brengen bij het beoogde doel: het verkrijgen van onderscheidend bewustzijn voortkomend uit wijsheid.

Zonder dit onderscheidende bewustzijn zijn de andere 5 Paramita’s nog niet volledig ontwikkeld (ze zijn dan nog “blind”) en daardoor kan de verlichting niet bereikt worden. Onderscheidend bewustzijn/inzicht kan als de ziende Gids worden beschouwd die de andere Paramita’s de weg toont naar de ultieme bestemming. De kwaliteiten van onderscheidend inzicht komen echter pas tot volledige rijping en ontplooiing in de onverbrekelijke eenheid met mededogen.

Dan kan de exacte analyse van de werkelijkheid worden gemaakt en is het ultieme inzicht geboren dat inziet dat het geheel van onze werkelijkheid geen natuur van zichzelf heeft, geen begin of origine kent, dat alles leegte is (ook acties en gedachten), materie niet bestaat en dat de werkelijkheid buiten de orde van concepten en niet-concepten staat. Toch mogen we de wereld zoals we die kennen niet buiten beschouwing laten want anders zullen we niet tot enig inzicht komen. De uiteindelijke waarheid, aldus de grote Indiase filosoof Nagarjuna, kan alleen begrepen worden in samenhang met de relatieve waarheid omdat de uiteindelijke waarheid de aard is van de relatieve waarheid.

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 19 MEI, OM 10U30

De Vijf Paden en de 10 Spirituele Stadia (Hoofdstuk 18 en 19), met Lama Tashi Nyima

Het pad is een zeer belangrijk begrip in het boeddhisme. Het verwijst nadrukkelijk naar het persoonlijk vermogen om op eigen kracht tot bevrijding en verlichting te komen en niet te steunen op de kracht van een ander. Niemand anders kan voor jou de weg afleggen, dat zal je zelf moeten doen maar je kunt je wel laten adviseren door een meer ervaren reiziger die de weg al eens heeft afgelegd.
Er worden 5 Paden onderscheiden. De eerste 2 paden, van “voorbereiding” (ook wel het pad van verzamelen genoemd) en het “pad van toewijding” worden de wereldse paden genoemd; de volgende 3 paden, het “pad van zien”, het “pad van meditatie” en het “pad van niet meer leren” noemt men de bovenwereldlijke paden en richten zich in grotere mate op het ontwikkelen van wijsheid.
Op het vierde en laatste niveau van het “pad van toewijding” eindigt het wereldse pad en gaat het over in het bovenwereldlijke pad. Dan begint het “pad van zien” en dat pad van zien valt in het Mahayana-Boeddhisme samen met het eerste stadium (bhumi) van de bodhisattva.
Om de Boeddhanatuur te verwezenlijken moeten we het pad van de bodhisattva afleggen en alle 10 stadia van dit pad doorlopen om uiteindelijk het Boeddhaschap te bereiken.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 JUNI, OM 10U30

Het perfecte Boeddhaschap en Boeddha activiteit (Hoofdstuk 20 en 21), met een Lama

Als de paden succesvol zijn afgelegd en de onderscheiden stadia zijn gerealiseerd dan is het eind-

doel bereikt en zal het "ontwaken" in de essentie van de 3 lichamen (kaya's) plaats vinden:de Sambhogakaya en de Nirmanakaya worden tot het "vormlichaam" gerekend, en de Dharmakaya wordt gezien als het "vormloze" aspect

Het principe van deze 3lichamen moeten we niet interpreteren alsof er 3 verschillende entiteiten zouden bestaan maar moeten worden gezien als bepaalde bestaanswijzen waarbij de Dharmakaya een staat van zijn is die altijd al aanwezig was maar opnieuw ontdekt moet worden. Dat geldt nagenoeg ook voor de Sambhogakaya. Deze beide kaya's zijn van nature aanwezig in ieder levend wezen. Het Nirmanakaya is het enige aspect dat gecreëerd wordt (er treden veranderingen op in het lichaam!) als gevolg van alle beoefende praktijken; als het resultaat van de zuivering van lichaam, spraak en geest. Het fysieke lichaam biedt dan geen plaats meer aan de verschillende ongewenste en negatieve neigingen, zoals onmatige begeerte en dergelijke. Het lichaam wordt een hulpmiddel met een wonderbaarlijke krachten in contact met anderen en ten bate van anderen: het Nirmanakaya is het lichaamsaspect van de verlichte wezens.

De inschrijving voor de cursus Jewel Ornament Of Liberation is per los weekend mogelijk.

De prijs p/weekend bedraagt € 83,-. Het wordt aanbevolen de gehele cursus te volgen. Personen die voor het geheel willen boeken en op voorhand betalen, ontvangen een korting van 10% op de totaalprijs voor deze 5 WE's (5x€ 83,- = € 415,- minus 41,50 = 373,50 euro). Dit is de prijs voor gewone leden. Voor niet - leden is de weekendprijs € 93,-

Heeft U een speciaal statuut als "Aktief Lid" ," Lid Weldoener" of heeft U een vervangend inkomen dan krijgt U de korting die past bij Uw statuut.



Praktische inlichtingen Naropa Instituut

Cursus/voordracht/onderricht	
cursus/voordracht/onderricht	**€19/dag**
meditatie	**€2**

Overnachting	
Standaardkamer	**€9 p.p.p.n**
1-pers. kamer	**€9 p.n**
lakenpakket per persoon	**€9**

Maaltijden	
Ontbijt	**€5**
Middagmaal	**€12,50**
Avondeten	**€6**

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het online inschrijf formulier op onze website www.tibetaans-instituut.org.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren en administratief te kunnen verwerken (aankoop van voeding, verdeling van de kamers etc.), vragen wij u de volledige bijdrage bij inschrijving over te maken

in Nederland op bankrekening nummer:
NL12 ABNA 097.25.37.961

vanuit het buitenland:
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A
t.n.v. het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, NL-4506 HL Cadzand.

Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.
Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: onderwerp van de cursus, gift, soort lidmaatschap, e.d.

INDIVIDUELE RETRAITES

De inspirerende energie van de polder: Waar kun je beter een individuele retraite doen dan in het Naropa Instituut. Je hoeft er niet voor naar het buitenland en je vindt er alles wat je wilt. Het open Zeeuwse landschap, stilte, geen geruis van verkeer. Schone en zilte zeelucht. Voel de zeewind door je haren als je tussendoor even de dijk afwandelt.

Dit is de ultieme manier om alles in stilte en afzondering beter te leren doorgronden. Om daarna nog beter in de samenleving te kunnen functioneren. Voor de ware beoefenaar een aanrader. Helemaal wanneer je het zo weet te plannen, dat een van onze Lama's in het Naropa Instituut verblijft!

De retraite-unit is weliswaar sober, maar van alles voorzien. Je kunt er zelf koken of je kunt gebruik maken van de maaltijden uit onze keuken. Wie een retraite wil doen, moet lid te zijn van een boeddhistische organisatie en met een serieuze meditatiepraktijk bezig zijn. Die moet men op eigen kracht kunnen uitoefenen, omdat ons instituut geen begeleiding levert. Voorafgaand aan een retraite kan gevraagd worden om nadere informatie en/of een kennismakingsgesprek.

Voor alle verdere informatie:

Vierhonderdpolderdijk 10
NL-4506 Cadzand
+31 (0)117-39 69 69
naropa@tibinst.org

BRUG DER WIJSHEID
KORTRIJK

MEDITEREN BIJ BRUG DER WIJSHEID

Twee maal per maand bieden wij in West-Vlaanderen de gelegenheid om in groep te mediteren. We richten ons zowel naar beginners als naar gevorderden. De avonden vinden plaats op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het Instituut.

HOE ZIET EEN MEDITATIE-AVOND ERUIT?

- 18u30: introductiesessie (na voorafgaande afspraak)
- 19u00: onthaal
- 19u15 - 19u.45: stille meditatie
- 19u45 - 20u.00: pauze / vraagstelling
- 20u00 - 20u.30: stille meditatie
- 20u30: in stilte vertrekken

De avonden vinden afwisselend plaats op 2 private locaties. Gelieve daarom ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon, e-mail of via het aanmeldingsformulier op de website.

Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, voorzien we op de locatie in Marke om 18u30 een introductie. Daarna kan men aansluiten bij de meditatie¬sessies vanaf 19u.15. Wenst u een introductie bij te wonen, vink in het aanmeldings¬formulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

Brug der Wijsheid werd in 2002 door de Stad Kortrijk als culturele vereniging erkend.

Info en inschrijving:
www.tibetaans-instituut.org/brug-der-wijsheid, of mail naar brug.der.wijsheid@skynet.be

Programma 2014



WANNEER? OP DONDERDAG
09/01, 06/02, 13/03, 03/04, 15/05, 12/06, 04/09, 02/10, 06/11, 04/12

WAAR ?
Hullekenstraat 5
8510 MARKE
056 20 41 24
brug.der.wijsheid@skynet.be
Contactpersoon : Chantal Verspaille

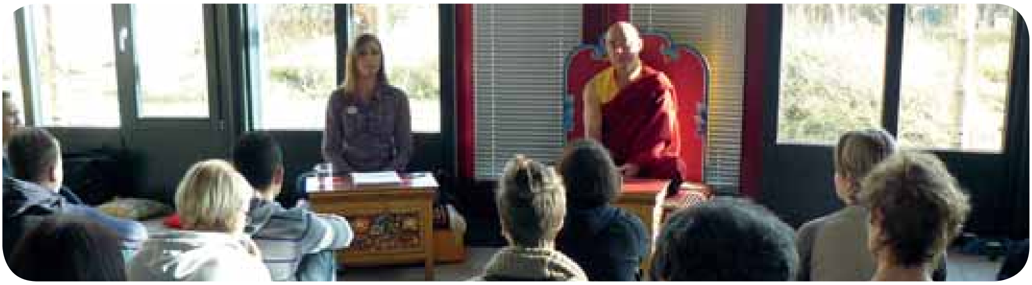


WANNEER ? OP DINSDAG
21/01, 18/02, 18/03, 22/04, 20/05, 17/06, 23/09, 21/10, 18/11, 16/12

WAAR ?
Roeselarestraat 117
8840 OOSTNIEUWKERKE
0496 76 28 66
brug.der.wijsheid@iptnet.be
Contactpersoon : Jan D'hulster

Wie een eigen meditatiekussen- of bankje heeft, kan dit meebrengen.

Bijdrage in de kosten : € 2
www.tibetaans-instituut.org/brug-der-wijsheid



STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG MAASTRICHT, NEDERLAND

Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.

MAANDELIJKSE MEDITATIE EN FILOSOFIE BIJEENKOMSTEN

Twee keer per maand komen we samen om te mediteren. We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte met een meditatie vorm die men zelf kiest. Dit is geen cursus, er wordt verondersteld reeds te kunnen mediteren. Er is voorzien in kussens en stoelen, maar neem gerust je eigen kussen mee wanneer je dit prettig vindt.
Elke maand is er ook een bijeenkomst van ongeveer anderhalf uur waar na een korte inleiding, gediscussieerd wordt en dieper wordt ingegaan op het boeddhistische gedachtegoed. De avonden zijn zo opgezet dat ze voor iedereen toegankelijk zijn. De tekst op onze site vormt de leidraad voor de bijeenkomst.
Iedereen is welkom op deze bijeenkomsten die telkens om 20.00 uur beginnen en plaatsvinden in het Mondiaal Centrum, Cortenstraat 4, Maastricht (gratis parkeren rondom nabij gelegen stadspark).

Er wordt een bijdrage gevraagd van €2

CURSUSSEN INLEIDING IN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

Zowel voor en na de zomer is er een cursus inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie.
In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding, ademhaling en komen verschillende boeddhistische meditatie technieken aan bod.
Uit de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners alsook voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Elke les duurt een uur, kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening en elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Driemaal wordt er een uurtje nagepraat met de medecursisten (dit is vrijblijvend). Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materieel is €125

2 LEZINGEN DOOR DE LAMA'S

Ook in 2014 organiseert TBL in Maastricht lezingen door leraren van de vier centra. Op deze manier kunnen we kennis maken met of ons verdiepen in de boeddhistische filosofie, meditatie of de wisselwerking tussen lichaam en geest.

Op maandag 26 mei komt Lama Tashi Nyima wederom naar de Natuurtuinen en in het najaar op dinsdag 29 september komt Lama Zeupa een lezing geven. In overleg met de leraren, zullen de thema's van deze bijeenkomsten nog nader bepaald worden die t.z.t. via onze nieuwsbrief en website bekend worden gemaakt. Deelname aan de avond geschiedt door inschrijving, daar er slechts beperkte ruimte is.



BOEDDHISTISCHE FILMVOORSTELLINGEN

Er zijn de afgelopen jaren 6 Boeddhistische Filmfestivals geweest in samenwerking met Filmtheater Lumière te Maastricht. Vanaf 2013 is er gekozen voor een nieuwe opzet. Enkele avonden verspreid over het jaar zullen diverse boeddhistisch geïnspireerde films worden vertoond in combinatie met een lezing of een andere activiteit. Het actuele nieuws, welke gasten aanwezig zijn of welke (wereld)premières vertoond zullen worden, zal op onze site worden aangegeven!

VRIJWILLIGERS ACTIVITEITEN

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd en hebben diverse achtergronden maar dezelfde interesse om zich te verdiepen in het boeddhisme. Wil je je aansluiten? Dan geef je op via de site voor de vrijwilligersnieuwsbrief, meld je aan voor het vrijwilligersforum en lees vrijblijvend over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN TBL ACTIVITEITEN

Voor diverse filmvoorstellingen maak je als ontvanger van de TBL e-nieuwsbrief kans op gratis bioscoopkaartjes. In deze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Tot ziens bij een van onze activiteiten!

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG



SOUKHASIDDHI LING
GAUME

Sedert verschillende jaren organiseren de bewoners van deze regio uit het uiterste zuiden van ons land verschillende activiteiten: één keer per jaar een voordracht in het 'Centre communautaire' van Saint-Mard (Virton), een weekendretraite in de abdij van Orval en een bezinningsdag in Aarlen.
Ook wordt maandelijks een meditatie gehouden in de abdij van Orval. Deze activiteiten staan open voor iedereen, welke ook zijn of haar geloofsovertuiging is.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten van Soukhasiddhi Ling verwijzen wij u graag naar onze Franstalige website **(www.institut-tibetain.org).**

UW STEUN IS ALTIJD BELANGRIJK

2

1. STEUNACTIE VOOR DE TEMPEL €108 DONATEUR

Wij wensen u hartelijk te bedanken voor uw regelmatige bijdrage aan de afbetaling van de nieuwe tempel en gebouwen.

Wat was uw inbreng voor het jaar 2013? U zorgde allen samen voor een steun van ongeveer € 1950 per maand. Dit betekent afgerond 10% van het bedrag van € 19 423 dat we maandelijks afbetalen aan de bank. Ook nu wensen we blijvend beroep te doen op uw steun voor 2014 en nodigen ook graag anderen uit om ons te steunen voor de verwerving en behoud van de nieuwe tempel en gebouwen.
Onze gegevens vindt u hierna in punt 3 en 4.

2. STEUN ONZE PROJECTEN IN 2014

Naast de regelmatige afbetalingen aan de bank, staan we de komende jaren voor enkele grote uitdagingen.

A) HET KASTEELPROJECT

Om het kasteel verder te kunnen gebruiken moeten diverse aanpassingswerken worden opgestart. Dit betreft voornamelijk de renovatie en het aanpassen aan de huidige wetgeving betreffende brandveiligheid en hygiëne.

In een eerste fase zouden we de vleugel aan de parking voor het kasteel aanpakken.

1. **Project 1: Dak van het kasteel.**
   Diverse noodaanpassingen aan het dak werden begin 2013 uitgevoerd voor een bedrag van € 11 361. Eind november 2013 werd er gestart met het aanbrengen van isolatie, voor een bedrag van € 25 731. Hiervoor ontvingen we steun van 29 donateurs voor een totaal bedrag van € 11 556. Waarvoor onze hartelijke dank.
2. **Project 2: Elektriciteit van het kasteel.**
   De gehele elektriciteit moet aangepast worden aan de huidige normen van veiligheid en gebruik. Raming € 52 200.
   Het vastleggen op plan van de bestaande nieuwe leidingen dient ook nog te gebeuren. Raming € 15 000.
3. **Project 3: Brand compartimentering en alarmering van het kasteel.**
   Om in orde te zijn met de bestaande wetgeving op brandbeveiliging moeten we verschillende delen van het kasteel in compartimenten indelen met speciale deuren. Ook moet er alarmering en signalisatie aangelegd worden. Raming € 30 000.
4. **Project 4: Regenafvoer, leidingen drinkbaar water en rioleringsbuizen aan het kasteel**.
   Diverse leidingen en buizen moeten vernieuwd worden omdat er lekken zijn ontstaan. Een raming moet hiervoor nog gebeuren.

B) ANDERE PROJECTEN

5. **Project 5: Dak Tcheupel Ling.**
   De meest dringende reparaties werden gestart in november 2013 voor een kostprijs van € 9883. Ondertussen valt het pleisterwerk op bepaalde plaatsen naar beneden door lekken in het dak. Dit moet ook aangepakt worden na de herstellingswerken van het dak. De raming hiervan moet nog gemaakt worden.
6. **Project 6: Algemeen onderhoud van de nieuwe tempel, gebouwen en het bosgedeelte.**
7. **Project 7: Informatica.**
   De bestaande server moet vervangen worden, omdat deze niet meer wordt ondersteund door de fabrikant. Ook de huidige verwerkingstijd is te traag. Nieuwe software zal de uitwisseling tussen de instituten eveneens vergemakkelijken. Aanschaf nieuwe server € 26 328.
   Een bijkomend onderhoud aan de gebruikte programma's en de hardware ramen we in 2014 op € 10 500.

Naast nog andere werken, zijn dit wel de meest dringende die ons te wachten staan.

Indien u graag aan een van deze projecten wenst mee te werken via een financiële steun, dan is dit uiteraard heel erg welkom.

Onze gegevens vindt u hierna in punt 3 en 4.
Vergeet ook niet het projectnummer te vermelden op uw storting.

3. UW SCHENKING
MET FISCAAL ATTEST

Voor uw giften in 2014, gericht aan het instituut in Schoten, ontvangt u een fiscaal attest einde februari 2015 en dit voor een storting vanaf € 40 per kalenderjaar.

Bankgegevens in België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

Onze vrienden uit Nederland kunnen een fiscaal verrekenbare gift doen aan het Naropa Instituut te Cadzand op het rekeningnummer 97.25.37.961 onder vermelding GIFT MANDALA 2014.
Het Naropa Instituut zal zorgen voor de transfer van de giften.

Bankgegevens in Nederland:
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

Aanmelding voor giften met fiscaal attest in België en Nederland	
Naam & Voornaam:	m / v
Adres:	Nr.:
Postcode: Plaats:	
Telefoonnummer:	
E-mailadres:	
Bankrekeningnummer:	

Ik wens de tempel te steunen met een schenking van : .... x 108 euro per jaar

Betaling ❑ .... euro per maand
❑ .... euro per jaar

Periode ❑ eenmalig
❑ 5 jaar
❑ 10 jaar

Ik doe de maandelijkse/jaarlijkse betaling door middel van:

❑ *een doorlopende opdracht:* u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht, onder vermelding van: tempel donateur, ten name van
* *België:* IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten
* *Nederland:* IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

❑ een *domiciliëring- of incassobetaling:* u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten (voor België) of aan het Naropa Instituut (voor Nederland) de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden. U dient dit inschrijfformulier ondertekend te versturen naar het betrokken instituut.
(Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten)

Datum.. Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

4. UW SCHENKING
ZONDER FISCAAL ATTEST

Indien u geen fiscaal attest nodig hebt, gelieve dan uw gift te storten op de bankrekening van het instituut Yeunten Ling: **IBAN BE 39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB**.

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org

ALGEMENE INLICHTINGEN

3

ONLINE INSCHRIJVEN

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn standaardprijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u uw exacte bijdrage wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen via een simulatie op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te drukken op de knop ‘herberekenen’. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, uw lidmaatschap aanvragen, donaties doen en uw gegevens aanpassen.
Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.

De betaling zelf gebeurt vooralsnog niet rechtstreeks via het web, maar via bankoverschrijving of aan de balie van onze centra.

HOE SCHRIJFT U ZICH IN?

- Ga direct naar **Inloggen** (op de homepage van onze website) of klik op **Inschrijfformulier**, dat vermeld staat onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster **Login informatie** verschijnt.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER, MAAR U ONTVANGT GEEN MAIL MET PASWOORD

- Dat is omdat u nog niet bij ons geregistreerd staat of omdat u geregistreerd staat met een ander of zonder e-mailadres.
- Klik dan op **Registreren** en volg de voorgestelde stappen.
- U ontvangt het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden.**
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR BENT HET VERGETEN

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR U HEBT NU EEN ANDER E-MAILADRES

- Klik op **Aanmelden** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

ANNULERINGS-PROCEDURE

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het **desbetreffende** instituut.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald. Bij annulering tussen 30 dagen en 12 dagen voor aanvang van de cursus, is een vergoeding verschuldigd van **50 % van de volledige deelnameprijs.** Bij annulering tussen de 11de dag en de aanvang van de cursus, is de **volledige deelnameprijs** verschuldigd en kunnen wij helaas niets terugbetalen. Om misverstanden te vermijden is de annulering slechts geldig zo u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt met vermelding van de aanvaarding van de annulering. Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2014

U kunt zich opgeven als **gewoon lid** (Member) voor 30 euro, **actief lid** (Member-A) voor 150 euro of **lid weldoener** (Member-B) voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra in België en Nederland.
Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

VANAF 2014 GELDEN VOLGENDE WIJZIGINGEN:

- Het volledige lidmaatschap is niet vereist wanneer u gebruikt wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).
- Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.
- De basisprijzen van 2013 blijven in hoofdzaak gehanteerd. Om de hogere kosten toch enigszins op te vangen wordt een verhoging van 2 euro per residentiële weekendcursus in Yeunten Ling en Naropa toegepast.

BIJKOMENDE VOORDELEN VERBONDEN AAN HET LIDMAATSCHAP:

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de vier centra.
2. U geniet van een korting van 5 euro / dag in vergelijking met de niet-leden voor de cursusbijdrage **(19 euro in plaats van 24 euro / dag)**.
3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.
4. Op de bijdrage voor onderricht/cursus is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).
5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor onderricht/cursus én verblijf (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een wijziging in uw statuut altijd te melden.

België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

Nederland:
Rekeningnummer 97.25.37.961
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand
(lidmaatschapsbijdrage is in Nederland fiscaal aftrekbaar)

Met vermelding van: Member **of** Member-A **of** Member-B

INSCHRIJFFORMULIER VOOR NIEUWE LEDEN

U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Een inschrijfformulier voor nieuwe leden vindt u ook op onze website.

Naam & Voornaam: m / v

Adres: Nr.:

Postcode: Plaats:

Telefoon:

Mailadres:

Ik wens mij in te schrijven als:
❑ gewoon lid (Member) € 30
❑ actief lid (Member-A) € 150 (of € 12,50 per maand)
❑ lid weldoener (Member-B) € 300 (of € 25 per maand)

Ik betaal de bijdrage:
❑ per jaar
❑ per maand (alleen voor actief lid of lid weldoener)

Betaalmethode
❑ *contante betaling* in het Instituut van mijn keuze
❑ een *overschrijving* of een *doorlopende opdracht*:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB t.n.v. het Tibetaans Instituut in Schoten
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A t.n.v. het Naropa Instituut in Cadzand
❑ een *machtiging voor domiciliëring/incasso*: u geeft aan het Instituut de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden
België: aan het Tibetaans Instituut in Schoten
Nederland: aan het Naropa Instituut in Cadzand
(U blijft gerechtigd deze machtiging tussentijds stop te zetten.)

Datum.. Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

U stuurt dit formulier per post of per fax terug naar het Tibetaans Instituut in Schoten of naar het Naropa Instituut in Cadzand, of vult het in op onze website.

REISWEG

HOE BEREIKT U HET YEUNTEN LING INSTITUUT IN HUY?

- **Met de auto** vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen. U neemt de autosnelweg E 411, richting Namen. Dan neemt u de E 42 richting Luik (Liège), afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de richting Huy. Aan de rotonde rijdt u rechtdoor de Maas over. Dan komen er kort na elkaar twee rotondes. U volgt richting Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Bij de volgende rotonde linksaf, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij een benzinestation (OCTA+) aan de rechterkant. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- **Met de trein** neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy (Huy). Daar kunt u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- **Met de bus**
  Van maandag tot vrijdag: bus 97 aan het station tot Rue Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling (opletten want niet alle bussen 97 stoppen aan Les Golettes).
  Op zaterdag: bus 9 tot aan de Pont de l'Europe en daar overstappen op bus 103 tot aan Bonne Espérance, vervolgens een 10-tal minuten wandelen tot Yeunten Ling.
  Op zondag: geen bussen

HOE BEREIKT U HET NALANDA INSTITUUT IN BRUSSEL?

- **Met de metro** stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- **Met de auto** uit het zuiden van het land: via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de auto,** uit het noorden van het land: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat. Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

HOE BEREIKT U HET TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN?

- **Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel:** volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat! Er zijn enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Iets verderop kan u parkeren op parking 't Ven. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen.
  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg: Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het volgende kruispunt met verkeerslichten rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtdoor en vervolgens linksaf, rond het Marktplein. U rijdt onder de boog en dan onmiddellijk rechtsaf (Zamenhoflaan). Op het einde links en vervolgens rechtsaf (Rodeborgstraat). Aan de volgende verkeerslichten schuin rechts (wegwijzer parking 't Ven). U bent nu in de Kruispadstraat.
- **Met de auto vanuit Hasselt:** afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shopping-center' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- **Met de auto vanuit Breda:** neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- **Per bus**: neem in Antwerpen op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

ROUTEBESCHRIJVING NAAR HET NAROPA INSTITUUT TE CADZAND, NEDERLAND

- **Vanuit Brussel:** Neem de E 40 richting kust. Verlaat de E 40 aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen. Volg de weg naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord (Cadzand Bad) 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.
- **Vanuit Antwerpen:** via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.
- **Vanuit Kortrijk:** via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.
- **Vanuit Nederland:**
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.
  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel, via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.
  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.
- **Met het openbaar vervoer:**
  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers! Te Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. De eerste bus vertrekt om 07.12 uur, daarna om 09.20 uur, elke 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20 uur. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!
  Vanaf het station Brugge: U neemt de bus "Veolia"of "De Lijn" naar Sluis. Ieder uur vertrekt een bus om .. uur 59 min. De eerste bus is om 6.59 uur. U stapt uit in Sluis – Sint Annastraat (VVV-kantoor) als u een taxi verder wilt nemen. U komt daar aan om .. 37 min. U belt minstens 1 uur vooraf (kan ook de dag voordien) de Taxi Zeeuws-Vlaanderen 0031 (0)115 497 300 voor vervoer van Sluis naar het Naropa Instituut. De rit kost 14.00 Euro. Zondag belt u minstens 1 uur voor vertrek voor de rit met Taxi Zeeuws-Vlaanderen van het Instituut naar Sluis. Indien u met de bus verder gaat dan uitstappen in Sluis halte Ridderstraat en overstappen op andere bus naar Cadzand halte "potjes".
  Vanaf het station Knokke: U neemt de bus naar Westkapelle. Hier stapt u over op een andere bus naar Sluis, halte Ridderstraat. Weer overstappen op een andere bus naar Cadzand, halte "Potjes".

KALENDER 2014

Januari 2014

Zondag 5	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 8	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Marke	Stille meditatie
Zondag 12	Brussel	Inleiding in het boeddhisme
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 14	Schoten	Mindfulness
Woensdag 15	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 15	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Inleiding in het boeddhisme 1
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Schoten	Mindfulness
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Brussel	Stille meditatie (English)
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Yoga en relaxothérapie
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 28	Schoten	Mindfulness
Woensdag 29	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Februari 2014

Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Tai Chi
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Schoten	Mindfulness
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 5	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Marke	Stille meditatie
Zondag 8 t/m woensdag 12	Huy	Sangyee Menla retraite
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie

Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Schoten	Mindfulness
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 14	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 15 en zondag 16	Cadzand	Gampopa
Zondag 16	Brussel	Shinee
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Schoten	Mindfulness
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 19	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21	Orval	Meditatie
Zondag 23	Huy	Commemoratie Lama Karta
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25 t/m vrijdag 28	Huy	Mahakala
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 25	Schoten	Mindfulness
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Maart 2014

Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Losar weekend
Zaterdag 1	Schoten	Mindfulness
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 3 t/m woensdag	Huy	Mani recitatie
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Schoten	Mindfulness
Woensdag 5	Brussel	Losar receptie
Donderdag 6	Brussel	Relaxatie yoga
Donderdag 6	Schoten	Losar receptie
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Shinee 1
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Schoten	Mindfulness
Woensdag 12	Brussel	Bodhicitta
Donderdag 13	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 13	Marke	Stille meditatie
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Yoga
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zondag 16	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 15 en zondag 16	Cadzand	Gampopa
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie

Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 19	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21	Orval	Meditatie
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Tibetaanse taal 1
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Inleiding in het boeddhisme 2
Zaterdag 22	Schoten	Het potentieel van de Boeddha kwaliteiten in ons
Zondag 23	Brussel	Het potentieel van de Boeddha kwaliteiten in ons
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 29 en zondag 30	Huy	Tai Chi
Zondag 30	Brussel	Yoga et écologie interieure
Zondag 30	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 31	Brussel	Stille meditatie
Maandag 31	Schoten	Stille meditatie

April 2014

Dinsdag 1	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 2	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 2	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 3	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 3	Marke	Stille meditatie
Zaterdag 5 t/m vrijdag 11	Huy	Powa
Zaterdag 12 en zondag 13	Huy	Shinee 2
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 17	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zaterdag 19 t/m woensdag 23	Huy	Tara retraite
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 23	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 24	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 24	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 26	Huy	Tai Chi World Day
Zondag 27	Huy	Tai Chi
Zaterdag 26	Schoten	De bevrijding in de Lotus soetra
Zondag 27	Brussel	De bevrijding in de Lotus soetra
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 29	Schoten	Karma Trinlay Rinpochee: Wat is het boeddhisme
Woensdag 30	Brussel	Karma Trinlay Rinpochee: Over meditatie

Mei 2014

Donderdag 1 t/m zondag 4	Huy	Karma Trinlay Rinpochee, Gateway to Knowledge
Zondag 4	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10	Schoten	Kennismaking met Tibetaanse schilderkunst
Zondag 11	Brussel	Kennismaking met Tibetaanse schilderkunst
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 14	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 15	Marke	Meditatie
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Shinee 3
Zaterdag 17 en zondag 18	Cadzand	Gampopa
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 22	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Stille meditatie
Maandag 26	Maastricht	Lezing
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29 t/m maandag 2 juni	Huy	Manjushri retraite
Zaterdag 31 en zondag 1 juni	Orval	Yogaweekend
Zaterdag 31 en zondag 1 juni	Huy	Yoga 2

Juni 2014

Zondag 1 juni	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 4	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Brussel	Relaxatie yoga
Zondag 8	Huy	gratis Meditatiedag
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Het belang van Milarepa in de Kagyu overdrachtslijn.
Donderdag 12	Schoten	Het belang van Milarepa in de Kagyu overdrachtslijn.

Vrijdag 13	Huy	Saga Dawa Düchen, Ritueel van volle maan
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Tai Chi
Zaterdag 14 en zondag 15	Cadzand	Gampopa
Zondag 15	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Marke	Meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 19	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zaterdag 21 en zondag 22	Huy	Tibetaanse taal 3
Zaterdag 21	Schoten	Meditatie of het indringend inzicht van Lhaktong
Zondag 22	Huy	Toevluchtname
Zondag 22	Brussel	Meditatie of het indringend inzicht van Lhaktong
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 27 t/m zondag 29	Huy	Karling Shidro
Maandag 30	Brussel	Stille Meditatie

Juli 2014

Woensdag 2 en donderdag 3	Huy	Matchik Labdreun
Vrijdag 4 t/m zondag 6	Huy	Tcheud retraite
Zondag 6	Brussel	Yoga et écologie interieure
Zaterdag 12	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 19 t/m donderdag 24	Huy	Zomerretraite
Zaterdag 26 en zondag 27	Huy	Yoga 3
Zondag 27	Huy	Bodhisattva geloften
Maandag 28 t/m vrijdag 1 augustus	Huy	Lodjong

Augustus 2014

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Gezinsweekend
Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Yoga en relaxotherapie
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6 t/m zondag 10	Huy	Tibetaanse yoga
Woensdag 6	Brussel	Tchenrezig en de koning van de mantra's
Woensdag 6	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Tchenrezig en de koning van de mantra's
Zondag 10	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13 t/m zondag 17	Huy	Stage voor jonge volwassenen
Donderdag 14	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie

Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 22 t/m zondag 24	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Tibetaanse taal 4
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27 t/m zondag 31	Huy	Venerable Jatseun Rinpochee - Dzogchen
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

September 2014

Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Maandag 1	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Venerable Jatseun Rinpochee
Woensdag 3	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Venerable Jatseun Rinpochee
Donderdag 4	Marke	Meditatie
Zondag 7	Huy	Feest van het boeddhisme
Zondag 7	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 13 en zondag 14	Huy	Shinee 4
Zaterdag 13	Schoten	De korte praktijk van de Boeddha
zondag 14	Brussel	De korte praktijk van de Boeddha
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Brussel	Relaxatie yoga
Donderdag 18	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 19	Orval	Meditation
Zaterdag 20 t/m woensdag 24	Huy	Witte Tara retraite
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Yoga 4
Zondag 21	Brussel	Opendeur
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Maandag 22	Maastricht	Lezing
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 23	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25	Brussel	Stille meditatie (English)

Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Tai Chi
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie

Oktober 2014

Woensdag 1	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Marke	Meditatie
Zaterdag 4 en zondag 5	Orval	Meditatie weekend
Zondag 5	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 8	Brussel	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 8	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Shinee 5
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 15	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 17	Orval	Meditation
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Yoga 5
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Tibetaanse taal 5
Zaterdag 18	Schoten	Het pad van de bodhisattva en de Soetra van de Tien Velden
Zondag 19	Brussel	Het pad van de bodhisattva en de Soetra van de Tien Velden
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Bardo onderricht en meditatie
Zondag 26	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 29 t/m zondag 2 november	Huy	Amitabha retraite
Woensdag 29	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

November 2014

Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 5	Brussel	Boeddhisme en geluk
Woensdag 5	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 6	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 6	Schoten	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 6	Marke	Meditatie
Zaterdag 8	Schoten	Boeddhistische visie over leven en dood
Zondag 9	Brussel	Boeddhistische visie over leven en dood
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 11	Schoten	Kinderdagprogramma
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Yoga 6
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 19	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 20	Schoten	Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 21	Orval	Meditation
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Tai Chi
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Tibetaanse taal 6
Zondag 23	Brussel	Ilios Kotsou
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 29 en zondag 30	Huy	Shinee 6

December 2014

Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Maandag 1	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 3	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 4	Brussel	Relaxation
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4	Marke	Meditatie
Zaterdag 6	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zondag 7	Brussel	Yoga et écologie interieure
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 17	Brussel	Boeddhisme in het dagelijks leven
Donderdag 18	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 18	Schoten	Boeddhisme in het dagelijks leven
Vrijdag 19	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee
Vrijdag 19	Orval	Meditatie
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Maandag 22 en dinsdag 23	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Woensdag 24 en donderdag 25	Huy	Kerstfeest
Maandag 26 en dinsdag 27	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3
Maandag 28 en dinsdag 29	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

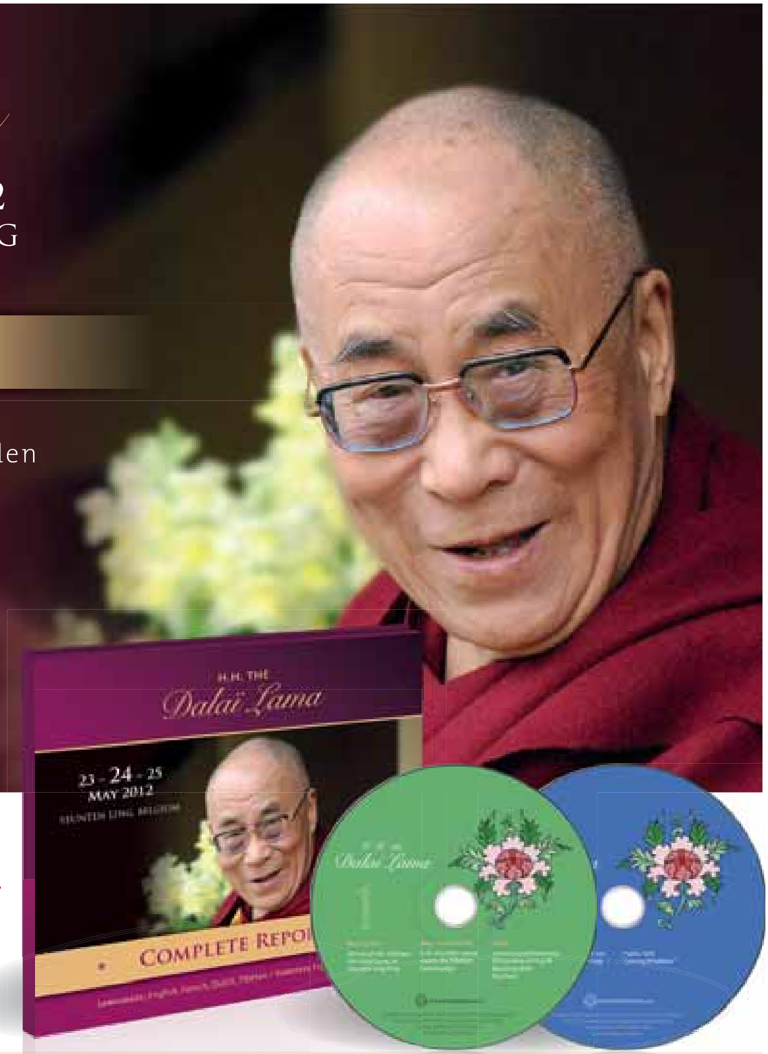
Z.H. DE

Dalai Lama

23 – 24 – 25 MEI 2012

INSTITUUT YEUNTEN LING
HOEI, BELGIË

DVD IN PROMOTIE



Weldra een jaar geleden hadden wij het immense genoegen Z.H. de Dalai Lama voor de vijfde keer in Yeunten Ling te mogen ontvangen. Een ware zegen voor ons allen.

U kunt dit onvergetelijk evenement herbeleven op DVD.

BESTEL NU UW PERSOONLIJK EXEMPLAAR.

Het volledig verslag bestaat uit 2 DVD's. Het is niet meer mogelijk de DVD's afzonderlijk te bestellen.

GEREDUCEERDE PRIJS € 10 + verzendkosten

COMPLETE REPORT · Totale opnametijd : 05:20:42

Dubbele DVD met het volledige verslag in het Engels en met taalkeuze Nederlands of Frans.

Simultaanvertaling in het Frans door ***Matthieu Ricard.***

DISC 1

- Aankomst van Z.H. de Dalai Lama in Yeunten Ling, Hoei.
- Toespraak tot de leden van de Tibetaanse gemeenschap.
- Ceremonie *"Ereburgerschap van de stad Hoei"* & ontmoeting met de pers.

DISC 2

- Inhuldiging van de nieuwe tempel in Yeunten Ling, Hoei.
- Publieke voordracht *"Liefdevolle vriendelijkheid"*.

Een initiatief van het Tibetaans Instituut.

BESTEL HIER: www.dalailama-2012.be/dvd

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van de Tibetan Buddhist Institutes



Institut Yeunten Ling ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



Tibetaans Instituut VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



Institut Nalanda ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org